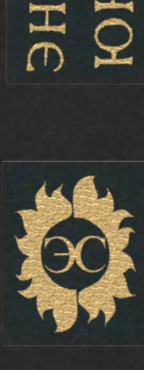
ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

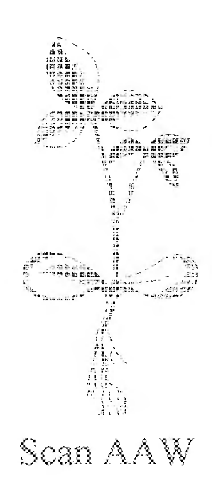


ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА



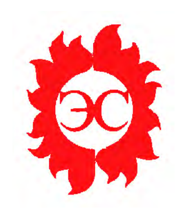


ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА





МОСКВА
«ПЕДАГОГИКА»
1979



Авторы-составители:

СОСНОВСКИЙ И. Ю.
ЧАЙКОВСКИЙ А. М.

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

ДЛЯ
СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО
ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

**Спорт — это не погоня за рекордами,
это здоровье миллионов,
это готовность к труду,
это подготовка наших юношей
к воинской службе,
воспитание
таких необходимых в жизни качеств,
как выносливость, дисциплинированность,
стойкость и мужество.**

Л. И. Брежнев

Большая спортивная арена Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках. Здесь будут проходить церемонии открытия и закрытия XXII Олимпийских игр (1980), а также соревнования по отдельным видам спорта




СЛАВА КПСС!
ПРИВЕТ УЧАСТНИКАМ V ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ НАРОДОВ СССР!

ЮНЫЙ ДРУГ!

С чего начинается у тебя каждое утро? Наверное, как и у многих миллионов людей на земле, с утренней зарядки. Очень важно с утра «заряжать» себя физически и поддерживать этот тонус в течение дня, недели, месяца, года, всей жизни. Движение — важнейшая потребность нашего организма.

На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились совершенствовать и развивать такие важные физические качества, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

Прежде этого требовали от человека условия, в которых он жил: повседневная борьба за существование, суровые природные условия.

А теперь? Может возникнуть вполне естественный вопрос: насколько необходимы в наше время, в век научно-технического прогресса, занятия физическими упражнениями?

Все меньше становится профессий, где применяется физический труд. Сегодня на помощь человеку пришла автоматика. Но, уменьшая физические усилия, она требует повышенного внимания, значительного психического напряжения. Так, научно-техническая революция совершила переворот и в требованиях к организму человека — ведь тысячелетиями все было наоборот: большой расход энергии сопровождался незначительными психическими напряжениями. Вполне объективные медицинские данные, указывающие, например, на рост сердечно-сосудистых заболеваний во всех развитых странах, говорят, что такая перестройка организма не проходит бесследно.

И не удивительно, что все советские спортивные организации — государственные и общественные — единым фронтом вступили в бой с новыми врагами человека — с малоподвижностью, порожденной «сидячими» профессиями, с нервными перегрузками. Физическая культура и спорт, поставленные на службу здоровья народа, оказывают могучее и благотворное влияние на жизнь людей в современных условиях.

Но и сегодня у человека множество дел, которые требуют физических усилий, выносливости, закалки и даже специальной спортивной подготовки. На земле еще остались труднодоступные районы, куда прежде всего приходит человек, а потом уж техника.

Примеров такого рода множество — строительство Байкало-Амурской магистрали, исследования вблизи Северного полюса и в Антарктиде, работы в пустынях Средней Азии и за Полярным кругом... Физическая культура и спорт наравне с техническими достижениями нашего века и профессиональным мастерством надежно служат человеку.

Нельзя не сказать и о том новейшем направлении человеческих дерзаний, в котором самые современные научно-технические достижения тесно переплелись с физической закалкой людей, как бы символизируя тот факт, что физкультура и спорт никогда не будут исключены из арсенала орудий прогресса. Речь идет о близкой мне космонавтике. По существу, каждый космонавт — многоборец, разносторонне развитый атлет. Спорт стал частью его жизни. Меняются программы космических

полетов, на новых тренажерах отрабатываются новые навыки. Но физподготовка остается непременным элементом каждого этапа в изучении Вселенной. Она помогает человеческому организму справляться с огромными перегрузками, которые возникают при взлете и посадке космического корабля, она помогает ему побеждать коварную невесомость.

Поистине спорт шагает вровень со временем.

Так было на всех этапах развития нашей страны.

Основатель Советского государства Владимир Ильич Ленин мечтал о том времени, когда в нашей стране вырастут миллионные армии физически крепких людей, людей сильной воли, мужества, энергии, настойчивости.

В годы первой советской пятилетки, когда встали грандиозные задачи индустриализации, по инициативе комсомола был введен комплекс ГТО. Не одно поколение советских людей обязано ему своим крепким здоровьем. В тяжелейшие годы Великой Отечественной войны сотни тысяч значкистов ГТО встали на защиту Родины. Как и в дни мира, физическая культура и спорт отвечали самым насущным требованиям времени.

Минули десятилетия. Страна возмужала, стала могущественнее и богаче, лучше стали жить советские люди, поднялся и общий уровень физической культуры. На повестку дня встала задача превратить советское физкультурное движение из массового во всенародное. И новый комплекс ГТО стал ключом к решению поставленной задачи. За семь лет существования этого комплекса более 100 млн. советских людей сдали его нормативы.

Гармоническое развитие личности — вот идеал коммунистического общества. И потому Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют повседневную отеческую заботу о развитии массовой физической культуры, о росте мастерства наших спортсменов.

В Программе КПСС записано: «...Обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи».

Дети и молодежь — будущее нашей страны.

«Всесоюзный староста» Михаил Иванович Калинин писал, что процесс воспитания подрастающего поколения гораздо шире процесса его образования. Овладение суммой определенных знаний еще не гарантирует ни высокой нравственности, ни гармонического развития. Вот почему в советских школах физическое воспитание стало обязательным учебным предметом, оценка по этой дисциплине входит в аттестат зрелости наряду с оценками по литературе, истории, физике, геометрии и другим предметам.

Школа у нас общеобразовательная. Она дает основы знаний и навыков в равной степени по всем дисциплинам. А если кто-то из учащихся проявляет особую склонность к спорту, для того широко открыты двери всевозможных секций и детско-юношеских спортивных школ. В распоряжение советских ребят государство предоставило сегодня десятки тысяч спортивных залов, водных станций с плавательными бассейнами, стрелковые тиры, сотни тысяч спортивных площадок и других спортивных сооружений.

Спортивное мастерство юных ежедневно совершенствуют тысячи учителей физкультуры, тренеры и инструкторы в детско-юношеских спортивных школах, спортивных секциях добровольных спортивных обществ, на многочисленных спортивных и туристских базах.

А сколько в последние годы в стране родилось массовых интересных детских и юношеских соревнований! Лишь в соревнованиях по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» в 1977 г. приняли участие 29 млн. детей и подростков, молодежи и комсомольцев. Популярными у школьников стали спортивные игры «Старты надежд», соревнования на призы ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Серебряные коньки», «Нептун», военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница». Вот она — школа чемпионов! Вот он — резерв нашего большого спорта!

Пройдет совсем немного времени, и 19 июля 1980 г. в нашей прекрасной столице, городе-герое Москве вспыхнет огонь XXII летних Олимпийских игр. Мир узнает имена новых выдающихся мастеров спорта. И очень хотелось бы, чтобы среди этих имен как можно больше было советских спортсменов, чтобы чаще поднимался флаг нашего государства и звучал Гимн Советского Союза, чтобы советский спорт еще раз прославил нашу великую Родину.

Честь советской сборной будут защищать самые сильные, быстрые, мужественные и выносливые, те, кто еще вчера впервые вышел на беговые дорожки, встал на стартовую тумбочку плавательного бассейна, взял в руки спортивное ружье, чтобы овладеть нормативами ГТО.

Конечно, не все участники детских соревнований станут олимпийскими чемпионами. Но физическая закалка, мужество, сила и выносливость, приобретенные юными спортсменами во время упорных тренировок, будут верными и надежными помощниками им в учебе, труде и повседневной жизни.

Для юных любителей спорта предназначен этот энциклопедический словарь. Такое издание впервые осуществлено в нашей стране. Оно будет служить для вас, дорогие ребята, своеобразными картой и компасом в путешествии по стране спорта. Из этой книги вы узнаете много полезного и интересного. Она научит вас, как лучше закаляться физически, как правильно тренироваться.

Хочется пожелать вам, дорогие читатели, и всем вашим товарищам смелее выходить на спортивные старты, постоянно закалять себя физически и одерживать победы в учебе, труде и спорте.

Председатель Всесоюзного совета по физкультурному комплексу ГТО, дважды Герой Советского Союза летчик-космонавт СССР



АВГУСТОВСКИЕ ПОСТАНОВЛЕНИЯ ЦК КПСС И СОВЕТА МИНИСТРОВ СССР

Великая Октябрьская социалистическая революция, открыв свободный доступ к занятиям физической культурой всем гражданам нашей страны, создала широкие возможности для практического претворения в жизнь одного из важнейших положений научной теории построения коммунистического общества, разработанной классиками марксизма-ленинизма,— воспитания гармонически развитой личности.

Физическая культура стала частью воспитания, образования и оздоровления населения. Меры по развитию физической культуры и спорта были включены в план деятельности общественных и государственных организаций и учреждений.

Наше физкультурное движение росло и мужало вместе со всей страной. Оно становилось все более и более массовым. Но пришло время, когда само это понятие «массовое» перестало соответствовать требованиям дня. И Коммунистическая партия выдвинула новую грандиозную задачу — придать физкультурному движению общенародный характер, чтобы занятия физической культурой прочно вошли в повседневную жизнь людей всех возрастов и всех профессий.

ЦК КПСС и Совет Министров СССР в августе 1966 г. рассмотрели вопросы развития физической культуры и спорта в стране и наметили меры, которые помогут решить задачи, поставленные в Программе КПСС в области физической культуры и спорта.

Августовские постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта — важнейший этап в истории советского физкультурного движения.

Партия и правительство определили, что «советское физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста». Августовские постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР активизировали деятельность министерств и ведомств, общественных организаций по физическому воспитанию народа.

При большинстве Верховных Советов союзных республик и местных Советов народных депутатов ныне созданы постоянные комиссии по физической культуре и спорту. При многих союзных и республиканских министерствах образованы советы по физической культуре, а на заводах и фабриках появились отделы физической культуры и «цехи здоровья». Значительно укрепилась материально-техническая база физкультурного движения. В результате сейчас в СССР насчитывается свыше 3 тыс. крупных стадионов с общим количеством мест, превышающим 11,4 млн., более 68 тыс. спортивных залов, свыше 1300 бассейнов, свыше 500 тыс. спортивных площадок различных видов.

Физическая культура стала жизненной потребностью советских людей. Сегодня в Советском Союзе пятая часть населения регулярно занимается физической культурой и спортом. Ежегодно у нас в стране около 18 млн. спортсменов выполняют нормативы и получают спортивные разряды. Это ли не свидетельство роста спортивного мастерства!

Спорт — наиболее доступное и эффективное средство, которое повышает созидательные и творческие возможности человека. Всесторонняя физическая подготовка, регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, помогают легче переносить напряжение в физической и умственной работе. На каждом предприятии, в каждом учебном заведении и учреждении, колхозе и совхозе физкультура и спорт стали важной частью общественной жизни.

Важным фактором дальнейшего развития физкультурного движения, приобщения миллионов людей к занятиям физической культурой

и спортом стал новый всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», введенный в 1972 г.

Большое внимание в августовских постановлениях ЦК КПСС и Совета Министров СССР было уделено заботе о физическом воспитании подрастающего поколения. Решающая роль в этом принадлежит школе. В общеобразовательной школе и профессионально-технических училищах закладываются основы физического развития подрастающего поколения. Учащиеся получают необходимые знания и навыки по физической культуре и массовым видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию, лыжному спорту, спортивным играм, туризму. Школа должна обеспечить всестороннее физическое развитие и заботиться об укреплении здоровья школьников.

Чтобы помочь школе решить эти задачи, была улучшена подготовка и переподготовка учителей физкультуры, стало больше строиться школьных спортивных сооружений. В большинстве сельских восьмилетних школ введена должность учителя физкультуры. Создано много новых детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных классов, а также групп коррегирующей и лечебной гимнастики.

Чтобы результаты советских спортсменов на международной арене оставались высокими, в августовских постановлениях намечены меры по развитию большого спорта. Но для советского физкультурного движения высокие спортивные результаты никогда не были и не будут самоцелью. Цель развития физической культуры и спорта в нашей стране — это здоровье всех людей, приобщение большинства населения к постоянным занятиям физической культурой, спортом, к туризму.

Наша партия проявляет повседневную заботу о здоровье народа, особенно детей, приобщении большинства населения к постоянным занятиям физической культурой, спортом, туризмом. Наглядное отражение этой заботы — широкая программа социального развития нашей страны на 1976—1980 гг., принятая на XXV съезде КПСС. Она предусматривает дальнейшее совершенствование организации всей работы по развитию массовой физической культуры и спорта. От этого во многом зависит решение важнейших наших задач: повышение производительности труда, улучшение условий быта и отдыха трудящихся, создание более благоприятных условий для воспитания детей и увеличения продолжительности жизни.

Новый импульс развитию физкультурного движения дало принятое в апреле 1979 г. постановление ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы». Основным направлением повышения идейного уровня и эффективности этой работы, говорится в постановлении ЦК КПСС, является комплексный подход к постановке всего дела воспитания.

Важнейшая составная часть всестороннего воспитания — физическое воспитание. Физическая культура и спорт помогают формировать духовный и моральный облик советского человека, добиться его гармонического развития, воспитать чувство дружбы, товарищества, коллективизма. В связи с этим партия поручила партийным, профсоюзным, комсомольским и спортивным организациям принять дополнительные меры для подъема массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства, улучшения воспитательной работы среди физкультурников и спортсменов, усиления военно-патриотического воспитания молодежи, подготовки юношей к воинской службе.

Особое внимание при этом обращается на то, чтобы расширить и улучшить использование имеющейся материальной базы для физкультурной и спортивной работы. Спортивные сооружения должны стать центрами политико-воспитательной работы и полезного активного отдыха населения, особенно детей и подростков. Дальнейшее развитие получит внешкольная спортивная работа, еще шире развернется патриотическое движение олимпийцев «Советские спортсмены — школе».

Постоянная отеческая забота партии о здоровье подрастающего поколения с особой силой проявилась в Международный год ребенка (1979).

АВИАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Авиационные виды спорта: вертолетный, самолетный, парашютный и планерный — пользуются большой популярностью среди советской молодежи. В авиационных клубах ДОСААФ путевку в небо получили тысячи юношей и девушек. Соревнования по авиационным видам спорта входят в программу Спартакиад народов СССР.

Самолетный спорт связан с развитием авиации, реактивного и спортивного самолетостроения. Он начал развиваться в начале XX в. Вот первые рекорды, внесенные в таблицу мировых достижений Международной авиационной федерацией (ФАИ), основанной в 1905 г.: дальность полета — 220 м, скорость — 41,29 км/ч, высота — 155 м.

Далеко вперед шагнула с тех пор авиация. Осенним днем 1977 г. серийный самолет Е-266М, которым управлял Герой Советского Союза, заслуженный летчик-испытатель СССР А. Федотов, достиг невиданной высоты — 37 650 м! Абсолютный мировой рекорд! На этой машине, созданной в опытном конструкторском бюро имени А. И. Микояна, Федотов установил еще один рекорд: с грузом в 2 т на борту он поднялся на высоту 37 080 м. Замечательных результатов достигла и ученица А. Федотова — заслуженный мастер спорта

Спортивные самолеты готовы к вылету

Парашютный спорт — один из самых популярных в стране





С. Савицкая. На серийном самолете Е-133 она развила невиданную скорость — 2683 км/ч — более чем в 2 раза выше скорости звука. Но Савицкая не думала останавливаться на достигнутом. Вскоре она поднялась на рекордную высоту в горизонтальном полете — 21 140 м и замкнутый 500-километровый маршрут преодолела со скоростью 2450,4 км/ч. Всего на счету Савицкой 14 мировых рекордов.

Состязания по высшему пилотажу на спортивных самолетах являются самыми популярными среди летчиков-спортсменов. Начало воздушной акробатике было положено летом 1913 г., когда русский летчик П. Нестеров в небе над Киевом выполнил свою знаменитую «мертвую петлю». Регулярно проводятся мировые и европейские первенства. Советские пилоты не раз выигрывали главный командный приз этих турниров — Кубок П. Н. Нестерова.

Больших успехов добились советские авиаторы и в *вертолетном спорте* — самом молодом виде авиаспорта. Вертолетный спорт — это комплекс упражнений по точности пилотирования на малой высоте в ограниченное время, а также оценка мастерства вертолетовождения.

Вертолетный спорт в нашей стране начал развиваться лишь с 1958 г., когда в Калуге состоялись первые всесоюзные соревнования. Советские летчики установили на винтокрылых машинах более 70 мировых рекордов.

На машине Ми-1, созданной в конструкторском бюро М. Л. Миля, советские спортсмены выступали впервые на чемпионате мира 1973 г. в Англии. Наши авиаторы соревновались, в отличие от пилотов из ФРГ, Австрии, Великобритании, США, на вертолетах общего назначения, не предназначенных специально для спортивных соревнований. Но когда чемпионат закончился, на высшую ступень пьедестала почета поднялись его абсолютные победители — А. Капралов и Л. Чекалов. Они великолепно справились со сложнейшей программой, в которую входили такие, например, упражнения, как полет по замкнутому 100-километровому маршруту. В полете надо было найти 36 ориентиров, указанных судейской коллегией. В соревнованиях по произвольному комплексу за отведенные 3 мин спортсмен должен в ограниченном пространстве показать все свое мастерство техники пилотирования.

В полете планер





Соревнования вертолетчиков на точность приземления

Очень хорошо выполнили А. Капралов и Л. Чекалов упражнение «спасательная операция». Необходимо было с высоты 9 м поставить в центр стола размером 1 м^2 полное ведро воды и не расплескать ее. Прольешь 100 г — получишь штрафные очки. Отклонишься от центра стола, просрочишь время — тоже штраф. После «спасательной операции» А. Капралов и Л. Чекалов были уже недосягаемы для соперников. Лучшим среди женских экипажей оказался также советский экипаж — Т. Егоркина и Л. Беспалова.

В *планерный спорт* входят соревнования на планерах — безмоторных летательных аппаратах тяжелее воздуха. Восходящие потоки воздуха не дают планеру терять набранную высоту, и он буквально парит в небе, словно птица.

С планеризмом связаны имена многих выдающихся ученых, авиаинженеров, конструкторов, летчиков. Планеризмом увлекались авиационные конструкторы А. Н. Туполев, А. С. Яковлев, С. В. Ильюшин, О. К. Антонов. Много внимания уделял планерному спорту и С. П. Королев — выдающийся ученый, конструктор космических кораблей. На планере Королева «Красная звезда» летчик А. В. Степанчонок трижды выполнил петлю П. Н. Нестерова. Его полеты дали начало высшему пилотажу в безмоторной авиации.

Массовое развитие планеризма в СССР относится к 1923 г., когда К. К. Арцеулов и другие энтузиасты приняли участие в состязаниях в Коктебеле (ныне Планерское) в Крыму, испытав в полете самые разнообразные конструкции. В тех соревнованиях выступали С. Н. Анохин и М. К. Раценская, замечательные советские планеристы, заслуженные мастера спорта. В 1935 г. Раценская установила рекорд: ее полет на планере продолжался без посадки 15 ч 39 мин! Этот результат на 4 ч превышал существовавший тогда мировой рекорд. 32 ч пробыл в воздухе на учебном планере ГН-2 Анохин — тоже высшее по тем временам достижение.

Во время Великой Отечественной войны Анохин не раз летал на планерах к партизанам, вывозил раненых солдат. Первый в нашей стране заслуженный летчик-испытатель СССР, Герой Советского Союза С. Н. Анохин и М. К. Раценская за заслуги в развитии планеризма удостоены Большой золотой медали — почетной награды Международной авиационной федерации.

Высоких показателей добилась и О. Клепикова. Уже много лет никому не удается улучшить ее рекорд в дальности полета на одноместном планере — 749,203 км, установленный в 30-х гг. В таблицу всесоюзных достижений внесены и результаты О. Пасечника, показанные в 1978 г. Треугольный маршрут протяженностью 300 км он преодолел со средней скоростью 125 км/ч. Кроме того, в дистанционном полете по треугольнику Пасечник покрыл расстояние 765 км.

Парашютный спорт — один из самых популярных авиационных видов спорта, включающий прыжки с парашютом с различных высот и различных типов летательных аппаратов: самолетов, вертолетов и планеров. В программу чемпионатов мира и СССР входят одиночные прыжки на точность приземления и одиночные прыжки с выполнением комплекса акробатических фигур в свободном падении. Для второго упражнения установлена высота 2000 м. Парашютист, покинув самолет, летит к земле, не раскрывая купола, 30 с. Скорость к десятой секунде полета достигает 180—200 км/ч. Чтобы в таких сложных условиях уверенно выполнить упражнение, нужно обладать быстротой реакции, умением четко ориентироваться в пространстве и управлять своими движениями. И конечно, быть ловким, смелым, сильным. Недаром говорят: парашютизм — спорт мужественных и отважных людей.

На соревнованиях выполняются также групповые прыжки на точность приземления, групповые акробатические прыжки с построением в свободном падении заранее намеченных фигур.

Большой интерес всегда вызывает парашютное многоборье — всесторонняя проверка подготовленности спортсмена. Приземлившись, спортсмен демонстрирует мастерство в стрельбе, кроссе, на дорожке бассейна.

Без парашютных прыжков не обходится ни один авиационный праздник. Красивое, незабываемое зрелище, когда на голубом фоне неба одновременно вспыхивает множество



Точно в центре круга!



разноцветных куполов. В нашей стране парашютизм очень популярен. Тысячи юношей и девушек занимаются в авиационно-спортивных клубах ДОСААФ. Первые спортивные прыжки с парашютом были совершены в СССР летом 1930 г. группой военных летчиков во главе с Л. Миновым. С тех пор благодаря своему высокому мастерству, усилиям инженеров и конструкторов, постоянно совершенствующих парашютную технику, наши спортсмены неизменно добиваются высоких результатов. Почти 700 раз они улучшали мировые рекорды, и ныне в таблице мировых достижений Международной авиационной федерации из 28 рекордов мира 25 принадлежат советским парашютистам.

Отлично выступают они и на мировых первенствах. Первыми в истории отечественного спорта абсолютными чемпионами мира стали (1954) В. Селиверстова и И. Федчишин. Абсолютными чемпионами мира (1976) являются Г. Сурабко и В. Закорецкая, единственная женщина, имеющая на своем счету свыше 7000 прыжков.

Самое же большое количество прыжков совершили известные советские парашютисты А. Осипов и Ю. Баранов. Они первыми перешагнули восьмитысячный рубеж. Это значит, что каждый из них пробыл под куполом чуть ли не полтора месяца, «отмерил» в воздухе около 20 тыс. километров, едва ли не половину — в свободном падении.

Нашим мастерам принадлежат и другие уникальные достижения, например в прыжках из стратосферы. Москвичка Э. Фомичева, покинув самолет на высоте 15200 м, 14 700 м летела вниз, не раскрывая купола. Этот прыжок выполнялся днем. А вот Н. Пронюшкина ночью в свободном падении преодолела 14 400 м! Таких результатов не добивался никто в мире.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ

Вид спорта, включающий соревнования на различных типах автомобилей: гоночных, серийных, спортивных, грузовых и т. д. В зависимости от величины рабочего объема цилиндров двигателя, собственного веса и элементов конструкции машины каждого типа разделяются на классы. Классификацию автомобилей для соревнований в нашей стране осуществляет Федерация автоспорта СССР, а для международных стартов и рекордных заездов — Международная автомобильная федерация (ФИА).

Первые соревнования по автомобильному спорту проходили во Франции осенью 1894 г. Их участники преодолели 1200 км по маршруту Париж — Руан — Париж. Автомобили шли со скоростью 12,5 км/час. Эта скорость, конечно, ничтожно мала по сравнению с той, которую развил на автомобиле с реактивным двигателем американец К. Бридлав,— 966,554 км/ч. Этот абсолютный мировой рекорд установлен в 1965 г.

В программу современных состязаний по автоспорту входят заезды на установление рекордов, трековые и дорожные гонки, кроссы, вождение в условиях города, скоростное маневрирование.

Большую популярность приобрел картинг — соревнования на картах (микроавтомобилях без подвески). Для этих состязаний выбирают трассу длиной от 400 до 1200 м со сложной конфигурацией, с множеством правых и левых поворотов различных радиусов.

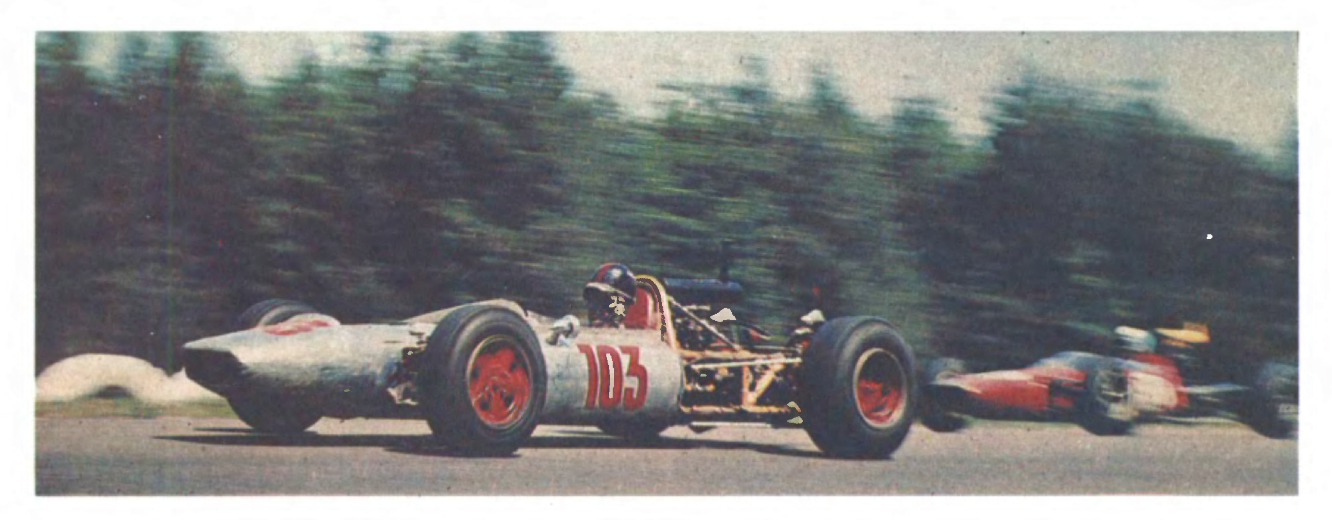
Управлять картом весьма сложно. Во многих городах нашей страны при домах пионеров или спортивно-технических клубах ДОСААФ созданы секции для ребят. Для молодых картингистов ежегодно разыгрывается юношеский чемпионат СССР. Его участники соревнуются на микроавтомобилях классов 50 и 125 $см^3$. Опытные спортсмены соревнуются в классах 125 и 175 $см^3$.

Однако самое большое число поклонников имеют ралли — сравнительно новый вид автоспорта. В СССР он начал развиваться в конце 50-х гг. Это состязания на регулярность движения в течение длительного времени и по различным дорогам. По условиям водитель обязан строго соблюдать предписанный ему график следования через специальные контрольные пункты. До обозначенного срока пересекать границу пунктов нельзя, нельзя и опаздывать. В обоих случаях — штраф. За нарушение правил дорожного движения — тоже штраф. Заданный режим движения выдержать трудно, но необходимо. К участию допускаются только серийные машины. Ралли рассматривается как всестороннее испытание мастерства водителей и всех качеств массового автомобиля.

На крупнейших международных соревнованиях отлично зарекомендовали себя автомобили «Москвич» и «Жигули», успешно конкурирующие и часто превосходящие в своих классах машины известных иностранных фирм. На счету наших мастеров успехи в известных авторалли «1000 озер», «Золотые пески», «Тур Европы», «Татра», «Рейд Польский». Уверенно прошли советские экипажи марафоны Лондон — Сидней, Лондон — Мехико, протяженность которых измерялась десятками тысяч километров.

Среди советских мастеров ралли значительных успехов достигли такие известные спортсмены, как И. Астафьев, С. Брундза, А. Гирдаускас, А. Карамышев, А. Козырчиков. В труднейшем испытании — ралли «Русская зима», которым завершился ежегодный розыгрыш Кубка дружбы социалистических стран 1978 г. победили братья И. и

Автогонщики на таллинской трассе (Пирита)



Н. Больших, выступавшие на автомобиле «Москвич-2140». Братья — молодые гонщики. Еще в пионерском возрасте они увлеклись техническими видами спорта. Тщательно изучали конструкции мотоциклов и автомобилей. Именно доскональное знание техники, мастерское вождение обеспечило И. и Н. Больших первенство в беспримерном по трудности ралли.

АЗИАТСКИЕ ИГРЫ

Азиатские игры — региональные игры, проходящие раз в 4 года (через 2 года после Олимпийских игр). Федерация Азиатских игр (АГФ) создана в 1949 г. Штаб-квартиры АГФ в соответствии с ее уставом определяются избранным на очередной срок президентом.

В Федерацию Азиатских игр входят Афганистан, Бангладеш, Бирма, Индия, Индонезия, Иордания, Ирак, Иран, Кампучия, КНР, Кувейт, Лаос, Ливан, Малайзия, Непал, Пакистан, Сингапур, Сирия, Таиланд, Турция, Филиппины, Шри-Ланка, Япония и ряд других стран.

В программу Азиатских игр включены соревнования по легкой атлетике и плаванию. Остальные виды спорта (не менее 8) выбираются организационным комитетом игр из следующих: бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велосипедный спорт, волейбол, гимнастика, гребля, дзю-до, конный спорт, парусный спорт, стрельба, теннис, настольный теннис, тяжелая атлетика, фехтование, футбол, хоккей на траве.

В программу включаются виды спорта, которые признаны не менее чем в 6 азиатских странах, 4 из которых должны принимать участие в играх.

Азиатские игры проходили в 1951 (Индия), 1954 (Филиппины), 1958 (Япония), 1962 (Индонезия), 1966 (Таиланд), 1970 (Япония), 1974 (Иран), 1978 гг. (Таиланд).

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

Родина спортивной гребли — Англия. На Темзе в 1716 г. впервые была проведена гонка гребцов. Правда, соревновались тогда «профессионалы» — перевозчики, которых в те годы было великое множество в английских городах. Да и лодки были мало похожи на современные спортивные суда. Позднее многое было сделано для того, чтобы тяжелые и неуклюжие лодки развили высокие скорости. Для спортивных судов стали применять более легкий материал, лодки — делать более узкими, обтекаемыми.

Особенно ощутимый прогресс был достигнут после того, как появились подвижные сиденья — «банки». Это давало возможность полностью использовать силу ног. Автором новинки был английский гребец Тейлор.

Тейлор отличался сообразительностью. Он попросил портного сшить ему кожаные брюки, смазал их жиром и сел в лодку. Поначалу зрители вдоволь потешились, наблюдая за елозящим по сиденью спортсменом, но развели руками, когда Тейлор выиграл главный приз тех лет «Красный сюртук». Кожаные брюки дали толчок для изобретения подвижных сидений.

Современные академические суда делятся на *распашные* и *парные*. В парных спортсмен гребет двумя веслами, в распашной — одним. Но не следует делать вывод, что в распашной лодке грести легче. Весло одно, но оно значительно длиннее и тяжелее.

Парные суда — это *одиночки, двойки* и *четверки*. Распашные — *двойки, четверки, восьмерки*.

Различны размеры и вес лодок. Самая легкая и маленькая — одиночка. Вес ее вместе с уключинами не превышает 10—15 кг, длина 8—9 м. На этой верткой и маневренной лодке советские гребцы добились больших побед на Олимпийских играх.

На старте в Крылатском (Москва)





Самая внушительная по размерам восьмерка — своего рода линкор академической гребли. Вес ее 90—110 кг, длина около 20 м.

Такое деление судов не случайно, оно позволяет гребцам с различными физическими данными проявить все свои возможности. В одиночке, например, обычно добиваются успеха спортсмены с прекрасной координацией и склонностью к самостоятельным решениям. На двойках с рулевым чаще всего встречают-

АЛЕКСАНДР ДОЛГУШИН



Заслуженный мастер спорта А. Долгушин (1912—1943) — четырехкратный чемпион СССР. Партизан Великой Отечественной войны

Весной 1931 г. на Москве-реке проводились первые соревнования сезона. К удивлению зрителей, быстрее всех прошел дистанцию на лодке-одиночке малоизвестный юноша — Александр Долгушин. Арбитр взглянул на секундомер и покачал головой, решив, что секундомер испортился. Очень уж высоким оказался результат. Диктор так и объявил: результат победителя аннулируется по техническим причинам. И тогда Долгушин попросил разрешения на второй старт. Он снова прошел дистанцию и... показал время еще лучше.

Так ярко и необычно началась жизнь в большом спорте выдающегося гребца довоенных лет Александра Долгушина — обаятельного, верного в дружбе, очень мужественного человека. Своего высшего достижения он добился на чемпионате страны 1938 г., когда сумел в очередной раз не только защитить титул первого гребца Советского Союза, но и установить всесоюзный рекорд, который был на уровне мировых достижений.

Всесоюзный рекорд Долгушина был превзойден лишь в 1951 г. ленинградцем Юрием Тюкаловым, причем спустя год Юрий выиграл в Хельсинки золотую олимпийскую медаль. На олимпийских же регатах улучшить результат Долгушина смог Вячеслав Иванов, когда в 1960 г. стал чемпионом римской Олимпиады.

Все восхищались замечательными успехами Долгушина. По радио передавали записи бесед с ним, на газетных и журнальных полосах появлялись его портреты. Маршал К. Е. Ворошилов вручил ему именные часы.

Сам же Александр Долгушин всегда был недоволен собой. Тренировался до седьмого пота, на одном соревновании выступал на лодках двух-трех классов.

В день объявления Великой Отечественной войны Долгушин участвовал в матче восьмерок и победил. Вскоре он ушел добровольцем на фронт. Воевал в знаменитой Отдельной мотострелковой бригаде особого назначения, в состав которой входили только спортсмены. Неуловимые, бесстрашные бойцы героически обороняли нашу столицу. Когда фашисты были отброшены от Москвы, в бригаду пришел приказ отозвать в тыл заслуженных мастеров спорта, чемпионов. Но Долгушин настоял на том, чтобы остаться на фронте. Он погиб смертью храбрых в неравном бою.

В память о нем ежегодно проводятся состязания сильнейших гребцов Москвы на одиночке. Почетный «Приз памяти Долгушина» завоевывали олимпийские чемпионы В. Иванов, А. Беркутов, Ю. Малышев.

ся гребцы рослые, с большой физической силой. В восьмерку тренеры предпочитают сажать спортсменов, которые отличаются коллективизмом, ловкостью и чувством ритма.

Ближе всех к корме располагается *загребной* — ему доверено самое трудное и ответственное место в лодке. Он отличается высокой техникой движений, силой воли и умением хладнокровно оценивать ситуации на дистанции.

Своеобразное место в академической гребле занимают *рулевые*. Это сообразительные и общительные люди. Рулевой обязан не только вести лодку строго по курсу, но и следить за соперниками, информировать партнеров. Вес рулевого не должен быть менее 50 кг для мужчин и 45 кг для женщин.

Еще в 1952 г. на Олимпийских играх в Хельсинки, где советские спортсмены стартовали впервые, ленинградец Ю. Тюкалов выиграл золотую медаль. Его успех развил москвич В. Иванов, который первым финишировал на олимпийских регатах в Мельбурне (1956), Риме (1960), Токио (1964). Другой московский гребец на одиночке — Ю. Малышев выиграл золотую медаль на Олимпийских играх в Мюнхене (1972).

Гонки на академических судах входили в программу первых Олимпийских игр (1896), но не состоялись из-за штормовой погоды. Олимпийская история этого вида спорта началась с Игр 1900 г. в Париже.

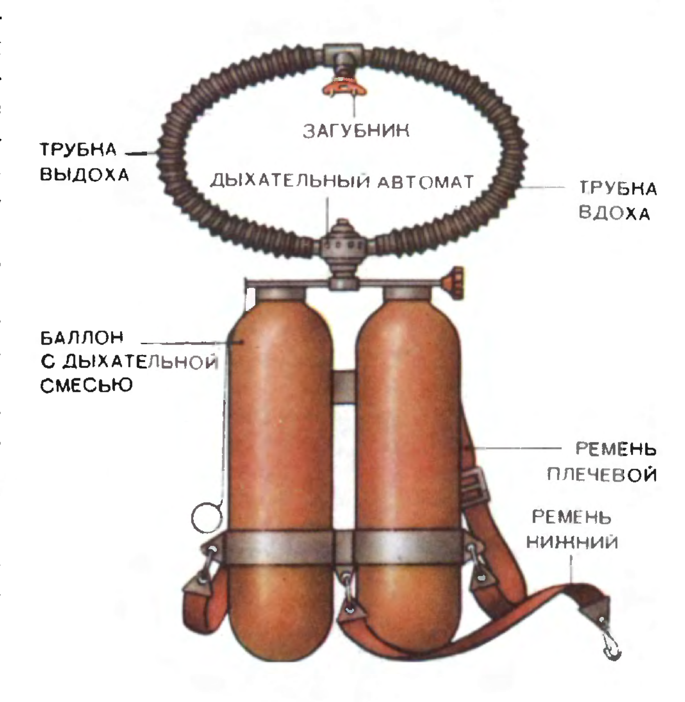
Советские гребцы одержали одиннадцать побед на олимпийских регатах. Наивысшего успеха гребцы добились на Играх 1960 г. в Риме, где одержали общекомандную победу.

В программу Олимпийских игр в Монреале впервые была включена женская академическая гребля. Наши девушки дважды финишировали вторыми, в трех заездах завоевали бронзовые медали.

АКВАЛАНГ

Изобретение акваланга — аппарата для дыхания человека под водой — связано с событиями необычными. Во время второй мировой войны французский морской офицер Жак Ив Кусто — ныне знаменитый ученый, исследователь океанов и морей — был членом антифашистской организации. Он получил задание следить за движением немецких судов и поэтому дни и ночи проводил на пустынных в те годы пляжах Средиземного моря. Это, однако, могло показаться подозрительным, и Кусто решил вести наблюдения скрытно. Так у него и возникла идея создания акваланга, которую он осуществил в 1943 г. в содружестве с инженером Э. Ганьяном. Их первая модель была простой, но основные принципы ее сохранились и поныне.

Два продолговатых баллона со сжатым воздухом питают легкие пловца. Проникает же воздух через трубку, которая крепится к



ВЯЧЕСЛАВ ИВАНОВ



Заслуженный мастер спорта В. Иванов (р.1938) — трехкратный олимпийский чемпион, чемпион мира и четырехкратный чемпион Европы; награжден орденом Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета».

Летом 1953 г. московский школьник Слава Иванов на потрепанной лодке с прозаичным названием «Окунь» ушел на старт первой в своей жизни гонки. Он выступил тогда среди гребцов 3-го разряда. И кто мог предположить, что уже спустя 3 года слава олимпийского чемпиона ждала этого юношу.

В 1956 г. на Олимпийских играх в Мельбурне 18-летний В. Иванов на одиночке выиграл свою первую золотую медаль. На Олимпиадах в Риме и Токио также был сильнейшим. Он единственный в истории Олимпийских игр спортсмен, который выиграл подряд три золотые медали в гребле на одиночке.

Он так часто и убедительно выигрывал, что внушил всем своим соперникам — последнее слово неизменно принадлежит ему. Казалось, и после Олимпийских игр 1964 г. в Токио он еще долго будет побеждать.

Но время брало свое, и в 1969 г. Иванов расстался со спортом. Сейчас офицер Советской Армии В. Иванов работает тренером, занимается подготовкой молодых спортсменов.

«иллюминатору» — защитной маске. Знакомые всем резиновые ласты обеспечивают хорошую маневренность и скорость. В таком снаряжении сильный спортсмен-аквалангист без особого напряжения может опускаться на глубину 35—40 м и оставаться под водой до часа. Но для этого нужны годы специальной подготовки.

Спуски с аквалангом на глубины более 40 м не рекомендуются из-за вредного действия сжатого азота во вдыхаемом воздухе.

С появлением акваланга начал развиваться подводный спорт.

Спортсмен проплывает с аквалангом определенную дистанцию, изменяя направление в заданных точках. Как правило, он человек смелый, решительный, находчивый, и помогает ему развивать в себе эти качества характера подводное плавание с аквалангом. Ныне акваланг получил широкое распространение во многих странах, в том числе и в СССР.

АКРОБАТИКА

Акробатика — вид спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений. Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Еще в древности акробатами называли сильных, ловких людей, в совершенстве владеющих своим телом.

Долгое время ареной акробатов были городские площади, подмостки ярмарок и балаганов. Затем акробатика перекочевала в цирки, где артисты делали сложные по тем временам трюки.

Когда-то сальто (кувырок в воздухе с подкидного трамплина) считалось упражнением высшей трудности. Полное название его сальто-мортале, в переводе с итальянского — смертельный прыжок. В 1888 г. в русских газетах было опубликовано сенсационное сообщение — цирковой артист И. Сосин первым в мире исполнил двойное сальто без помощи подкидных снарядов.

ЮРИЙ ТЮКАЛОВ



Заслуженный мастер спорта Ю. Тюкалов (р. 1930) — двукратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион Европы, награжден орденом Трудового Красного Знамени

В годы Великой Отечественной войны Тюкалов пережил блокаду в осажденном Ленинграде. Он тушил пожары, зажигательные бомбы. Был награжден медалью «За оборону Ленинграда», и эту медаль он хранит особенно бережно.

Сразу же после войны Юрий пришел на водную станцию «Красное знамя». Ослабленное в годы войны здоровье, казалось бы, не позволяло Юре заняться спортом. Юноша проявил огромное упорство — окреп, стал показывать хорошие результаты.

В 1952 г. Тюкалов вошел в олимпийскую команду. Он мечтал попасть в финал олимпийского заезда гребцов на одиночках. В решающей гонке почти три четверти дистанции Тюкалов преследовал соперников, а затем настиг сильнейшего из них — олимпийского чемпиона М. Вуда из Австралии и первым закончил дистанцию. С этой победы и начался отсчет олимпийских побед советских гребцов: на Олимпиаде 1952 г. в Хельсинки Тюкалов завоевал первую золотую медаль.

От Юрия ждали новых успехов, а его, как нарочно, преследовали неудачи. Но они не сломили ленинградца, он настойчиво стремился к новым значительным победам.

И помогла ему команда. В 1954 г. московский экипаж четверки с рулевым предложил Тюкалову заменить заболевшего гребца. С этой командой Тюкалов выступил на чемпионате Европы. Команда выиграла золотые медали, и успех заставил Юрия вновь поверить в свои силы.

Он выиграл чемпионат СССР на одиночке, а затем вместе с А. Беркутовым выиграл на двойке в 1956 г. вторую золотую олимпийскую медаль. В этом же году Тюкалов с отличием защитил диплом в Ленинградском высшем художественно-промышленном училище им. В. И. Мухиной.

Мастер по художественной чеканке, он не сразу нашел свою главную тему: увлекался сюжетами из русских сказов, оформлял выставки, кают-компании кораблей, в том числе атомного ледокола «Арктика», затем главной темой его работ стала история Ленинграда. В 1978 г. в этом городе был открыт мемориальный комплекс, посвященный защитникам Ленинграда. Тюкалов оформлял главную часть этого комплекса. По оценкам специалистов справился с этой работой отлично.

На протяжении нескольких лет в свободное время Тюкалов занимался подготовкой молодых гребцов. Лучшие его ученицы — Г. Ермолаева и А. Кондрашина стали призерами Олимпийских игр.

Этот прыжок имел одного исполнителя, и только в 1912 г. его повторил сын Сосина — Александр. Прошло два десятилетия, пока двойное сальто сумел сделать артист советского цирка Д. Маслюков.

В 30-е гг. в нашей стране появилась спортивная акробатика. Упражнения в этом виде спорта делятся на прыжки (перевороты, кувырки, сальто) и движения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и равновесия партнеров. Соревнования по акробатике проводятся по следующим видам: акробатические прыжки (мужчины и женщины); упражнения смешанной пары (мужчина и женщина); мужские парные упражнения; женские групповые упражнения; мужские групповые упражнения (втроем или вчетвером); прыжки на батуте (мужчины и женщины).

Лучшие советские акробаты с неизменным успехом выступают на мировых чемпионатах: и в акробатических прыжках, и в групповых

Выступление акробатической женской пары.



... и смешанной пары

В «колонне» мужская четверка



упражнениях. Особенно большого успеха советские акробаты добились в мужских групповых упражнениях. Ю. Золотов, Ш. Вильданов, Вл. Слепокуров и Ал. Макаров уже дважды побеждали на мировых первенствах. В. Биндлер первым выполнил тройное сальто.

Акробатические упражнения входят в программу подготовки фигуристов, хоккеистов (особенно вратарей), прыгунов с трамплина, гимнастов.

Систематические занятия акробатикой развивают точность движений, гибкость и чувство равновесия. Начинать заниматься акробатикой надо как можно раньше — с 5—6 лет. Простые упражнения — кувырки и перевороты на коврике — можно выполнять еще раньше.

АКСЕЛЕРАЦИЯ

Акселерация — ускорение (за последние 100—150 лет) развития и физического созревания детей и подростков.

Акселерация коснулась не только физического развития молодежи. За последние 60 лет значительно улучшились показатели в различных физических упражнениях. Сейчас 16-летние подростки прыгают в длину в среднем на 60 см дальше, чем в начале века. Явное снижение возраста олимпийских чемпионов можно объяснить акселерацией.

Акселерация была зафиксирована тогда, когда начались серьезные антропологические обследования. Но это вовсе не означает, что акселерация — процесс постоянный. Раскопки показали, что неандертальцы были невелики ростом — примерно 160 см, а сменившие их через тысячелетие кроманьонцы достигали 183 см. Древние греки и датчане были не ниже своих потомков с Пелопоннеса и Ютландии. Резкий спад наступил позднее и достиг самой низкой точки во времена средневековья: доспехи рыцарей крестовых походов не налезут сейчас и на мальчишку.

Акселерация пристально изучается, но пока нет никаких признаков прекращения ее. Средний рост городской молодежи планеты в настоящее время — 169 см. Считается, что к концу века он достигнет 173 см. Многие ученые полагают, что акселерация, темп которой поддерживают возрастающая миграция населения и постоянно растущий уровень жизни, особенно в социалистических странах, будет длиться до тех пор, пока средний рост населения земли не достигнет того, который был выработан эволюцией,— примерно 183 см.

Акселерация вызывает порой неравномерный рост различных органов и систем. Физические упражнения и спортивные тренировки регулируют этот процесс, нейтрализуют отрицательные аспекты акселерации. Но в период ускоренного роста спортивные занятия обязательно должны проходить под контролем врача.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Как вы думаете, кто лучше отдохнет: тот, кто идет играть в футбол, или тот, кто садится почитать книжку? Прежде чем дать ответ, давайте вспомним об опытах физиолога И. М. Сеченова. Ученый доказал, что рука, поднимающая груз, наилучшим образом отдыхает, восстанавливает свои силы не тогда, когда находится в полном покое, а выполняет другую, более легкую работу. Каждый сможет убедиться в правильности утверждений ученого, если весенним днем во время перемены не останется в классе с книгой в руках, а поиграет с товарищами в мяч или подтянется несколько раз на перекладине. На следующем уроке он забудет про усталость, лучше запомнит объяснения учителя и ответит на его вопросы.

Смысл учения И. М. Сеченова об активном отдыхе заключается в том, что мышцы и нервная система человека лучше всего отдыхают и восстанавливаются не при полном

покое, а когда один вид деятельности сменяется другим или при переключении работы с одних групп мышц на другие. Отсюда и ответ на вопрос, поставленный в начале статьи.

В наш век автоматизации появляется все больше профессий, которые практически лишают человека движений. Это отрицательно сказывается на здоровье людей, и нехватку движений надо обязательно компенсировать. Активный отдых — это всегда физическая нагрузка, движение.

Чтобы лучше отдохнуть, надо менять виды деятельности. Поиграв в мяч, надо сесть за уроки или чтение, а приготовив уроки, заняться спортом.

Спортсменам во время трудной тренировки неоднократно меняют характер упражнений: дают отдохнуть отдельным группам мышц. Пловцы зимой любят покататься на лыжах, а боксеры, сняв перчатки, охотно играют в баскетбол.

Исходя из учения об активном отдыхе, в школах вводятся физкультурные паузы, а на предприятиях — производственная гимнастика, во время которой рабочим и служащим в зависимости от характера их работы дают упражнения для бездействовавших мышц.

Особенно важно активно отдыхать в дни каникул. Зимой — лыжи, коньки, санки; летом — плавание, футбол, волейбол, бег, велосипед и множество других спортивных занятий на любой вкус. Спорт — лучший отдых после напряженных занятий в школе.

И еще одна важная сторона активного отдыха — эмоциональная. Что может лучше снять усталость, напряжение после нескольких часов занятий, чем лес, река, солнце! Один из замечательных видов активного отдыха — туризм. Он дает достаточную физическую нагрузку, разнообразные и богатые эмоции, к тому же велика и познавательная сторона: встречи с новыми интересными людьми, знакомства с достопримечательностями, памятниками архитектуры.

АЛЬПИНИАДА

Альпиниады — массовые высокогорные восхождения. Они бывают учебными, спортивными и юбилейными. Альпиниады проводятся в нашей стране с 1933 г., когда по инициативе К. Е. Ворошилова Центральный Дом Красной Армии организовал массовое восхождение (58 человек) на восточную вершину Эльбруса. В следующем году на Эльбрус поднялось уже 296 человек. Это была вторая альпиниада Красной Армии. Цифры эти становятся особенно выразительны, если учесть, что за сто лет до этого на Эльбрусе побывало всего 78 альпинистов, причем 45 из них — иностранцы. Альпиниады стали очень популярны среди советской молодежи. В 1935 г. их проводилось несколько: 1-я альпиниада ВЦСПС, альпиниада Северной Осетии и Кабардино-Балкарии. В последующие годы альпиниады проводились в Азербайджане, Армении, Грузии, Краснодарском и Красноярском краях, Казахстане, Киргизии, Узбекистане, в Западной Сибири.

Альпиниады воспитывают у молодых восходителей силу воли, смелость, находчивость, упорство в достижении цели, коллективизм, способность переносить трудности. Красота гор, просторы, открывающиеся с высоты покоренных вершин, оставляют незабываемое впечатление, прививают молодежи любовь к природе, вызывают гордость за свою Родину. Обычно альпиниады посвящаются знаменательным событиям и датам в жизни страны. Это своеобразные праздники молодости, красоты и мужества. Так, в год 50-летия Октября (1967) было проведено несколько крупнейших альпиниад: 2000 человек взошли на Эльбрус, 1500 — на Казбек, 500 — на пик Комсомола (Заилийский Алатау, Казахстан).

В том же году была проведена и международная альпиниада — на пик Ленина (Памир) взошли более 300 человек из 9 стран. Два года спустя в восхождении на этот же пик участвовали представители 14 стран. Это была альпиниада, посвященная 100-летию со дня рождения В. И. Ленина. В 1977 г. в честь принятия новой Конституции СССР группа альпинистов совершила первое восхождение на безымянный пик в Киргизии и назвала его пиком Советской Конституции. Альпиниада, посвященная 60-летию комсомола (1978), была проведена группой украинских альпинистов.

АЛЬПИНИЗМ

Альпинизм — восхождение на труднодоступные горные вершины. Этот вид спорта получил свое название от известного европейского горного массива — Альпы.

В 1786 г. на одну из главных его вершин — Монблан (4807 м) — поднялись два любителя горных путешествий — швейцарцы М. Паккар и Ж. Бальма. Этот год и считается годом рождения альпинизма.

В России альпинизмом начали заниматься в начале прошлого века. Первой была покорена кавказская вершина Эльбрус — в 1829 г. Группа восходителей достигла высоты 5000 м, на восточную вершину (5633 м) смог подняться только проводник К. Хаширов.

До революции в России альпинизмом занимались энтузиасты-одиночки на средства от частных пожертвований. Но все же в дореволюционное время были покорены все основные вершины Кавказа и некоторые вершины Саян,

Уссурийского хребта и др. Среди имен горовосходителей России известны имена русских путешественников А. Федченко (его именем назван крупнейший ледник на Памире), Н. Пржевальского, топографов П. Жаринова, Г. Кавтарадзе, А. Пастухова.

В советское время первые горовосхождения были совершены в 1923 г., который и считается годом рождения советского альпинизма.

В нашей стране альпинизм стал массовым видом спорта. Имена многих советских альпинистов, таких, как братья В. и Е. Абалаковы, Н. Крыленко, Б. Делоне, М. Хергиани, М. Ануфриков и другие, широко известны у нас и за рубежом.

В 1934 г. были учреждены значки «Альпинист СССР» I и II ступени и звания «Мастер альпинизма» и «Заслуженный мастер альпинизма», с 1939 г. альпинистам стали присуж-

ВИТАЛИЙ И ЕВГЕНИЙ АБАЛАКОВЫ

Братья Абалаковы родились в семье сибирского казака в городе Енисейске, рано лишились родителей. Воспитывал их дядя, который жил в Красноярске. С детства братья увлекались лазаньем по знаменитым красноярским «столбам», путешествиями по тайге и Енисею. После окончания школы Евгений учился в Московском художественном институте им. В. И. Сурикова на факультете скульптуры у известного советского скульптора В. И. Мухиной, а Виталий — на механическом факультете Московского химико-технологического института им Д. И. Менделеева. Братья успешно совмещали учебу с занятиями спортом, увлекались горным туризмом и альпинизмом.

В 1933 г. Евгений Абалаков совершает труднейшее восхождение на пик Коммунизма (7495 м) в горах Памира. Начала восхождение на этот пик группа из шести альпинистов, но главной вершины смог достичь лишь один Евгений. Его брат Виталий в следующем году в составе группы из трех человек совершил первое восхождение с севера на пик Ленина (7134 м) в Заалайском хребте.

В 1936 г. оба брата в составе группы из четырех человек совершили успешное восхождение на вершину Хан-Тенгри (6995 м). При спуске разразился свирепый ураган, и все четверо сильно обморозились. Больше всех пострадал Виталий Абалаков, помогавший спускаться ослабевшему товарищу. Врачи вынуждены были ему ампутировать фаланги четырех пальцев на каждой руке и часть левой стопы.

В эти годы Евгений Абалаков продолжал заниматься альпинизмом и творческой работой, он участвовал во многих выставках, создал памятник В. И. Ленину, который установлен на одной из улиц Керчи. Во время Великой Отечественной войны Евгений Абалаков в составе партизанского отряда оборонял стратегически важные перевалы Кавказского хребта, а затем преподавал в Школе военного альпинизма Закавказского фронта.

В 1948 г. в результате несчастного случая Евгений Абалаков погиб. В честь этого выдающегося советского альпиниста две вершины — на Центральном Памире и на Тянь-Шане были названы пиками Евгения Абалакова.

В 1946 г. благодаря упорным тренировкам возвращается в строй альпинистов Виталий Абалаков. Он становится капитаном команды альпинистов «Спартака», которая при нем 10 раз становилась чемпионом СССР в восхождениях различного класса. В 1956 г. на Тянь-Шане он руководил подготовкой и проведением восхождения одиннадцати альпинистов на пик Победы (7439 м).

В. М. Абалаков работает во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, автор многих изобретений и усовершенствований спортивной, туристской и альпинистской техники, экипировки, аппаратуры. Широко известен абалаковский рюкзак — одна из самых необходимых вещей для туристов, альпинистов, охотников, рыболовов, геологов.



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР В Абалаков (р 1906); награжден орденом Ленина Заслуженный мастер спорта Е Абалаков (1907—1948).

Восхождение альпинистов на Памир, высота — 7400 м



Труден путь к вершине



даться звания «Мастер спорта» и «Заслуженный мастер спорта».

Во время Великой Отечественной войны многие мастера альпинизма проводили смелые операции в высокогорных районах Кавказа. В феврале 1943 г. две группы советских спортсменов под руководством Н. Гусака и А. Гусева сняли фашистские знамена, которые гитлеровцы установили на вершинах двуглавого Эльбруса.

После победы начинается новый этап в развитии альпинизма. С 1946 г. введены спортивные альпинистские разряды, а с 1947 г. проводятся соревнования по скалолазанью — новому виду альпинизма. С 1949 г. проводятся ежегодные первенства страны по альпинизму (чемпионаты). В 1967 г. Федерация альпинизма СССР была принята в члены Международного союза альпинистских ассоциаций (УИАА).

Чтобы стать альпинистом, надо начать занятия в секциях альпинизма, которые созданы на предприятиях, учебных заведениях и работают под контролем городских и областных секций ДСО (добровольных спортивных обществ).

К занятиям альпинизмом допускаются юноши и девушки не моложе 17 лет.

Заниматься альпинизмом самостоятельно, а тем более самим выходить в горы, пусть даже не очень высокие, опасно, можно получить тяжелые травмы и даже погибнуть. В горах человека подстерегает множество опасностей:

камнепады, лавины, селевые потоки, обвалы. В горах особенно опасны туманы, дожди, снегопады, грозы и ветры, быстро наступающая в южных горах темнота, солнечные ожоги, особенно на снежных полях, горная болезнь.

В секциях под руководством опытных инструкторов новички занимаются по специальной программе, в которой предусмотрены лекции и практические занятия по общефизической, медицинской и альпинистской подготовке (работа с веревкой, страховка и самостраховка, скалолазанье). После заключительных соревнований, в которых определяется уровень технической подготовленности спортсмена, начинающие альпинисты получают путевки в альпинистские лагеря, где можно выполнить нормы на значок «Альпинист СССР».

Ежегодно в альпинистских лагерях после сдачи нормативов и восхождения на вершины различной категории трудности спортсмены получают III, II и I разряды, а также высшие спортивные звания — мастер спорта, мастер спорта международного класса. В дальнейшем можно стать инструктором альпинизма.

Соревнования по альпинизму проводятся по четырем классам: технические (стенные — прохождение маршрутов технически сложных), траверсы («сквозные» прохождения, когда спортсмены поднимаются по одной стороне вершины и спускаются с другой), высотные (выше 6000 м) и высотно-технические (сложные восхождения на высоту не менее 5000 м).

Команды, занявшие первые три места в каждом классе, награждаются соответственно золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

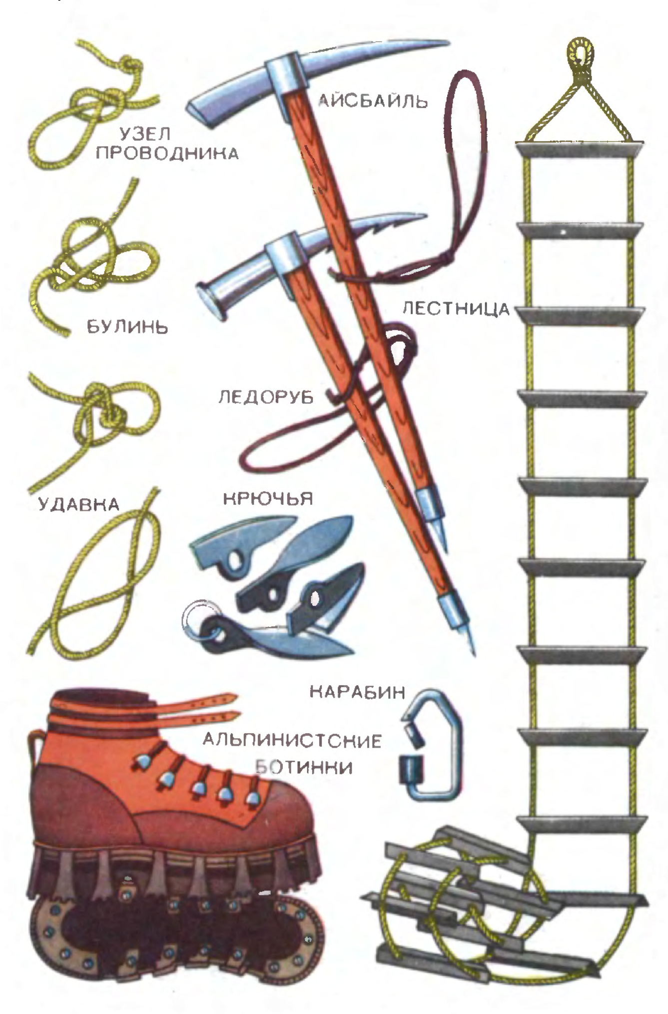
АЛЬПИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Альпинистское снаряжение делится на три основные группы: личное, специальное и вспомогательное.

Личное снаряжение альпиниста — ледоруб, давно ставший символом альпинизма. Как иногда говорят альпинисты, ледоруб имеет тысячу и одно применение: им не только вырубают ступени на ледяном склоне — на него опираются при ходьбе на подъеме и спуске, им тормозят при скольжении, к нему крепят веревку, из него делают перекладину для лазанья, он может служить стойкой для палатки... Всего не перечислишь. Ледоруб всегда незаменимый помощник альпиниста.

Обязателен для альпиниста специальный пояс с особой пряжкой и помочами, которые не дают грудной обвязке сползать вниз. Шлем из слоистого стеклопластика защищает от камней. Очки предохраняют глаза от яркого света, особенно на снегу.

Снаряжение альпиниста



Обувь альпиниста особенная, приспособленная к высокогорным переходам. Специальные высокогорные ботинки на жесткой и плотной подошве с глубоким рифлением (типа «Вибрам») и стальной оковкой — триконями, которые увеличивают цепкость ботинка и предохраняют от повреждения подошву. При движении по гладкому льду к ботинкам прикрепляют стальные кошки. Для высотных восхождений используют утепленные ботинки с водонепроницаемой прокладкой и пробковой стелькой или высотные сапоги — «шекльтоны». Есть еще и специальные скальные ботинки — они напоминают баскетбольные кеды.

Особый у альпиниста и костюм — он называется штормовкой. Это куртка, сшитая из специальной ткани с водоотталкивающей пропиткой, и длинные брюки типа комбинезона. Специальные штормовые брюки имеют молнию по всей длине боковых швов, чтобы надевать их, не снимая обуви.

Личное снаряжение альпиниста включает также носки или теплые чулки, шерстяное белье, рукавицы, шапочку (вязаную), куртку, свитер, шерстяную рубашку, брюки типа гольф, плащ-накидку, спальный мешок (на одного или двух человек), рюкзак. Эти самые обычные вещи нужны не только альпинисту, но и туристу, лыжнику.

Снаряжение альпиниста



К *специальному* снаряжению относится групповой альпинистский инвентарь и приспособления для страховки и движения на маршруте. Это основная веревка диаметром 11 мм и вспомогательная — репшнур — 6 мм; скальные и ледовые крючья различной конструкции, чтобы вбивать их в трещины и использовать для страховки и при лазанье по отвесным и гладким стенам. Если же в стене нет трещин, специальным шлямбуром (стальной стержень с наконечником из твердых сплавов) выдалбливают в стене гнезда и в них вгоняют особые шлямбурные крючья. Для этого нужно иметь еще и скальный молоток. Чтобы не нести и ледоруб и молоток, придуман айсбайль — специальный укороченный ледоруб, у которого лопатка заменена молотком. Нужны альпинисту еще и карабины для соединения веревки с крюком и с поясом альпиниста, лесенки на 2—4 перекладины, платформы подвесные, на которых можно стоя работать и отдыхать, различного рода зажимы, кольца для крючьев и другие приспособления.

К *вспомогательному* и бивачному (лагерному) снаряжению относятся палатки различной конструкции: «памирка» — удобна для 3—4 альпинистов, палатка-мешок Збарского для сидячих ночлегов при сложных восхождениях, высотная палатка с входом в виде рукава. Для биваков используются также надувные матрасы или куски пенопласта, примусы и автоклавы для приготовления пищи, снеговые пилы и лопаты, термитные спички (не гаснут на ветру), ракеты.

Высококачественное, хорошо подогнанное и мастерски освоенное альпинистом снаряжение во многом обеспечивает успех и безопасность спортсмена.

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ

В конце декабря — начале января миллионы американцев собираются у телевизоров и на стадионах и часами наблюдают за ходом матчей по американскому футболу. В эти дни проходят финальные состязания на призы и кубки.

Американский футбол в некоторой степени родственник европейского регби, но с некоторыми существенными отличиями. Суть игры состоит в том, что команда стремится занести дынеобразный мяч в зачетную зону соперника. Здесь, как и в регби, существуют вилкообразные ворота, и, если после удара мяч пролетает в их створе, команда получает зачетное очко. По жребию мяч отдается одной из команд, игроки которой, передавая мяч руками, стремятся продвинуться вперед. Соперник в свою очередь имеет право блокировать свободного игрока. Обычно имеется два состава команды: один — защитный, из игроков ростом до 190 см и весом около 100 кг, и атакующий, в котором есть всегда несколько «спринтеров», способных оторваться от защитников и сделать рывок к воротам противника.

В игре преобладает жесткая, силовая манера. Футболисты носят шлемы, мощные наплечники и нагрудники, щитки на бедрах. В игре разрешены почти любые захваты, чтобы остановить соперника, прижать его к травяному газону.

Американский футбол распространен в США и Канаде.

АТЛЕТИЗМ

«Атлет» в переводе с греческого означает «борец, человек крепкого сложения». Прошли тысячелетия, но соразмерность сложения и гармоничность развития тела античных атлетов по-прежнему остаются образцом для подражания.

В одной московской школе учился мальчик Юра Чесноков. Он был самым слабым в классе, а мечтал, конечно, обрести крепкие красивые мускулы, широкие плечи, гордую осанку. У Юры были слабые мышцы, но

очень сильная воля. Своему решению стать настоящим атлетом Юра следовал неукоснительно, не делая себе никаких поблажек. Сорок минут в день, пара гантелей и описание комплексов упражнений, взятое из журнала «Физкультура и спорт»,— вот все, что понадобилось Юре, чтобы за два года осуществить свою мечту. Позднее он увлекся волейболом, стал заслуженным мастером спорта, потом капитаном сборной команды СССР, олимпийским чемпионом.

Чтобы обрести силу, необходима целая система упражнений с гантелями, эспандером, штангой, гирями, с собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике). Эта система упражнений, развивающих мускулатуру, и называется атлетизмом. Атлетизм не только сила, но и крепкое здоровье. И еще это дорога в большой спорт, открывающаяся тем, кто тренируется упорно, настойчиво, кто воспитывает в себе волю, мужество, стойкость.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Врачи-психотерапевты лечат своих пациентов гипнозом, внушают им состояние покоя, расслабления, частичного или полного сна. Со временем эти состояния больные смогут внушать себе сами. Иногда больных обучают приемам самовнушения, с помощью которых они избавляются от неврозов и других заболеваний.

Выяснилось, что приемами *самовнушения*, или *аутогенной тренировкой*, можно успешно пользоваться и вполне здоровым людям, если они хотят научиться лучше владеть собой. Советские специалисты разработали несколько вариантов такой тренировки для людей разного возраста, профессий и состояния здоровья.

Широко применяется самовнушение и в спорте, когда нужно настроиться на борьбу, сосредоточиться, расслабиться или снять излишнее нервное возбуждение. Опытные спортсмены, хорошо владеющие приемами аутогенной тренировки, умеют избавляться от так называемой предстартовой лихорадки, когда напряженное ожидание начала соревнований вызывает чрезмерную нервозность.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, надо знать, что успех будет обязательно сопутствовать тому, кто правильно провел подготовку, настроился на решение поставленной задачи, принял удобную позу.

Наиболее удобно проводить такую тренировку лежа или сидя, когда все тело расслаблено, ноги вытянуты, руки лежат на коленях, глаза прикрыты. Приняв удобную позу и расслабившись, надо отбросить все беспокоящие мысли и медленно, монотонно проговаривать про себя примерно такой текст: «Я отдыхаю. Освобождаюсь от всякого напряжения. Расслабляюсь. Чувствую себя легко и свободно. Я спокоен. Я спокоен. Я ничего не ожидаю. Освобождаюсь от скованности и напряжения. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю». Этот текст рассчитан на снятие эмоционального напряжения. Каждую фразу нужно не спеша и растягивая повторять 2—3 раза, внимательно вслушиваясь в слова и подчиняясь им.

Чтобы овладеть аутогенной тренировкой, требуется упорство и длительное время. Искусство владеть собой, своими нервами и эмоциями требует большой дисциплинированности, собранности, самоконтроля. Воспитывать в себе эти качества, играющие огромную роль и в учебе, и в работе, и в спорте, и в общении с людьми, надо как можно раньше.

Замечательным советским спортсменам В. Борзову, Ю. Власову, В. Брумелю свойственна необычайная способность владеть собой, огромная психологическая устойчивость, обрести которую им помогла аутогенная тренировка.

АФРИКАНСКИЕ ИГРЫ

Африканские игры — региональные игры. Созданный в 1965 г. Высший совет спорта в Африке (ВССА) — межправительственная континентальная организация, которая и проводит Африканские игры. В программе Африканских игр — баскетбол, гандбол, бокс, борьба, велосипедный спорт, волейбол, дзю-до, легкая атлетика, плавание, футбол. Игры проходили в 1965 (Конго), 1973гг. (Нигерия). III Африканские игры проходили в Алжире (1978). Они стали смотром спортивных достижений в Африке. Никогда не было на этом континенте столь массовых и разнообразных соревнований. 1500 участников из 45 стран вели борьбу за медали в 12 видах спорта. «Единство и солидарность» — под таким лозунгом проходила межафриканская спортивная встреча.

Б

БАДМИНТОН

Обыкновенное недозрелое яблоко помогло появлению всем нам знакомой игры — бадминтона. Давным-давно японские ребятишки втыкали в небольшое, крепкое яблоко гусиные перья и, размахивая самодельными деревянными ракетками, перебрасывали этот своеобразный спортивный снаряд друг другу.

Долгое время эта игра была известна лишь в странах Азии. Но около 100 лет назад ею заинтересовались англичане, а затем игра появилась и в других европейских странах. Ныне в бадминтон играют на всех континентах.

Бадминтон — спортивная игра с мячом (воланом) и ракеткой. Названа игра по местности, расположенной недалеко от Лондона. Играют четверо или двое игроков на прямоугольной площадке: для парной игры — 13,4 м в длину и 6,1 м в ширину; для одиночной — соответственно 13,4 и 5,2 м. Площадка разделена пополам сеткой, натянутой на высоте 1,55 м от земли. По обе стороны в 1,98 м от сетки проводятся линии, определяющие зоны, куда не должен попадать волан при подаче. Мяч — пробка, обтянутая кожей или ее заменителем, с венцом из перьев (вес — 4,5—7 г), ракетка очень похожа на теннисную (вес — 135—190 г).

Цель игры — не дать волану коснуться земли на своей стороне площадки и «погасить» его на стороне противника.

Начинается игра с подачи, которая производится по диагонали справа при 0 и четном числе очков, слева — при нечетном. В парных играх правый игрок подает первым в паре, меняясь местами с партнером после каждого выигранного очка. В момент удара ракетку нельзя поднимать выше пояса и сходить с занятой позиции. Матч состоит из трех партий. Счет ведется до 15 очков в каждой партии (женщины и дети играют до 11). Игрок стремится не только перекинуть волан через сетку, но и придать его полету неудобное для соперника направление. Когда волан оказывается на земле, то спортсмен, пославший его, получает очко.

Если волан не попал в пределы нужного поля или не перелетел через сетку, то право на подачу переходит к сопернику. Касание потолка (в зале) или ветвей деревьев, удар по волану, находящемуся на стороне противника, касание чем-либо сетки считается ошибкой и ведет к потере подачи или проигрышу очка.

Ошибкой считается и задержка волана на ракетке («бросок»). Запрещается ставить блок ракеткой непосредственно у сетки.

Ошибки не будет, если при подаче или во время игры волан коснется сетки и перелетит через нее.

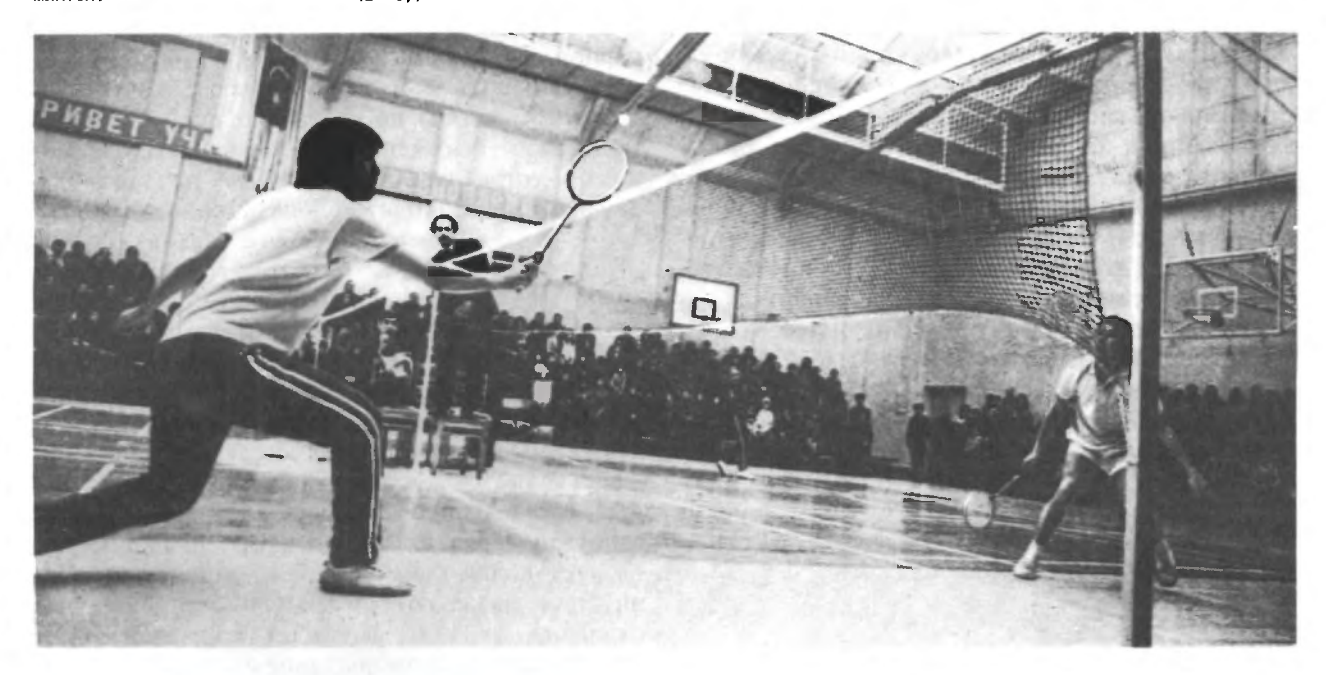
Игра в бадминтон укрепляет мышцы плечевого пояса, развивает прыгучесть и координацию. Возможность импровизации самых неожиданных подач также характерна для этой игры. Прямолинейные подачи и удары легко отражаются, и игроки постоянно стараются создавать сложные для соперника ситуации, менять направление ударов и внезапно чередовать силу ударов.

В Международную федерацию бадминтона (ИБФ) входят представители более 50 стран. Раз в 3 года проходят соревнования мирового масштаба на кубок Томаса для мужчин и кубок Убера для женщин. Личный чемпионат мира проводится раз в 3 года.

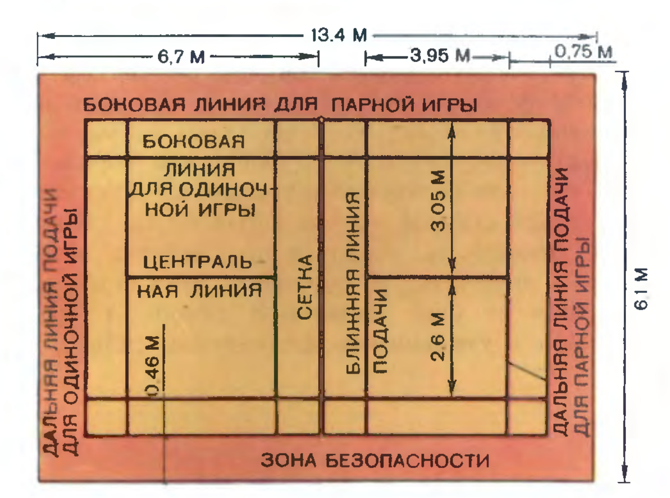
В СССР игра в бадминтон появилась с 1954 г. Создана Всесоюзная Федерация по этому виду спорта. Проводятся чемпионаты СССР. По бадминтону разыгрываются международные турниры, в том числе и чемпионаты мира.

Простые правила, плавный полет волана, возможность играть на любой небольшой площадке делают бадминтон привлекательной игрой для любого возраста.

Международная встреча по бадминтону



Площадка для игры в бадминтон (*внизу*)



Обучать детей игре в бадминтон можно с 5—6 лет. Игра с воланом проста, эмоциональна, развивает ловкость, быстроту, глазомер. Вес ракетки для детей младшего возраста не должен превышать 135 г.

БАЗА СПОРТИВНАЯ

Базы — это комплексные сооружения, где проводятся тренировки по различным видам спорта, теоретические занятия, состязания. Такова, например, загородная база московских спартаковцев на станции Планерная. Здесь зимой тренируются лыжники, а летом — пловцы, пятиборцы и конники.

Многие из вас, видимо, слышали о спортивных базах в Цахкадзоре (Армения), в Бакуриани (Грузия), в Кавголове под Ленинградом. Там готовятся к международным и внутрисоюзным соревнованиям наши сборные команды.

Если на спортивной базе возведены сооружения и собран инвентарь для одного определенного вида спорта, то база так и называется — лыжная, гребная, водно-моторная, футбольная, конноспортивная.

Специализированные базы строятся всегда в местах, связанных со спецификой того или иного вида спорта. Так, водно-моторная база всегда расположена в непосредственной близости от водоема. На такой базе находятся административное здание, мастерские, склад, эллинг для хранения судов и причал. Спуск, подъем и передвижение судов ведется электролебедками.

Хорошо знакомы всем лыжные базы. В нашей стране их свыше 7 тыс. На лыжной базе есть раздевалка, буфет, душевая или баня, сушилка. Здесь можно переодеться, отдохнуть, получить инвентарь. Для лыж сделаны специальные горизонтальные стеллажи или пирамиды-стояки. Температура воздуха в хранилище лыж должна быть около +5°. Отопление — любое, но непременно безопасное в пожарном отношении. Для вентиляции достаточно форточки, обеспечивающей сквозное проветривание.

В системе физического воспитания важное место занимают туристские базы. Это оздоровительные и культурно-просветительные учреждения для обслуживания туристов и экскурсантов. Туристская база проводит походы различной продолжительности, знакомит туристов с памятниками и наиболее живописными местами, готовит туристов-разрядников.

Туристские базы бывают сезонные (летние или зимние) и круглогодичные. База предоставляет ночлег, обеспечивает питанием, спортивным инвентарем. На базе есть библиотека, кинозал и методические кабинеты.

Ни одна другая страна не имеет такого количества баз для проведения спортивной и оздоровительной работы, как наша. Число таких баз в Советском Союзе постоянно увеличивается.

БАЛКАНСКИЕ ИГРЫ

В 1929 г. в Афинах на Мраморном стадионе, где были проведены I Олимпийские игры современности, состоялись комплексные соревнования по легкой атлетике между спортсменами Греции, Болгарии, Румынии, Турции и Югославии. В соревнованиях участвовали только представители стран, расположенных на Балканском полуострове, поэтому игры стали называть Балканскими. В дальнейшем программа игр значительно расширилась. Кроме легкой атлетики в нее вошли и другие виды спорта. В последние годы большинство призов завоевывали атлеты Болгарии, Румынии, Югославии.

БАНЯ

Увлечение банями не случайно. Щедрый пар сгоняет вес, помогает закаливанию организма, выводит с потом продукты распада. Спортивные психологи утверждают, что баня дает и прекрасную психологическую разрядку.

Есть сведения, что бани существовали с незапамятных времен. Среди развалин древнего финикийского города Лептис Магны археологи обнаружили бани. Способ их отопления был весьма оригинальным. В скале выдалбливалось огромное отверстие, которое заполнялось водой. Гигантские костры разогревали эту глыбу, и горячая вода по трубам направлялась в парную. Этот принцип — использование воды и камня — сохранился и поныне. Баня древних жителей Мексики имела иную «технологию» — горячими камнями нагревали стог сена и зарывались в него, что также вызывало обильное потовыделение. Этот прием усовершенствовали в Японии. И поныне там есть любители попариться в небольшом бассейне, заполненном горячими опилками. На Востоке практиковалось сочетание жара с энергичным массажем.

На Руси бани пользовались большой любовью. В старых русских банях обычно парились «по-черному», т. е. без дымовой трубы. Такие бани в некоторых сельских районах сохранились поныне, например на Валдае.

Бани (сауны) чрезвычайно популярны в Финляндии. У жителей этой страны уже давно бытует поговорка: «Сауной может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти». В русской бане увеличивают температуру воздуха, выплескивая воду на раскаленные камни, а в финской — разогревом камней.

Но баня не такое уж безобидное средство, и пользу она приносит лишь при неукоснительном соблюдении ряда правил. Перед тем как войти в парную, слегка ополоснитесь под душем. При этом ни в коем случае нельзя мочить голову, чтобы не вызвать ее перегрева. Именно поэтому рекомендуется надевать в парной фетровый колпак. Если вы собираетесь попариться с веником, то захватите и рукавицы, чтобы не обжигало руки.

В парной рекомендуется не сидеть, а лежать — тогда пар воздействует на организм равномерно. Заходить сюда можно не более 3—4 раз. После последнего захода следует принять душ и помыть голову. Затем 10—15 мин отдохнуть.

У тех, кто регулярно занимается спортом, банные дни увязываются с тренировками. Лучше всего париться после физических нагрузок, поскольку основное назначение бани — восстановление сил. Но и тут надо соблюдать осторожность, поскольку спортсмен приходит в парную уставшим. Перед соревнованиями париться не следует. В целом же следует полагаться на свое самочувствие. Если бани вызывают прилив сил, хорошее настроение,— значит, все идет нормально. Вялость, затрудненное дыхание — «звонок» к завершению процедуры.

Пребывание в парилке оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, и поэтому подростки не должны находиться там свыше 3—4 мин. И уж ни в коем случае не следует «соревноваться» с бывалыми парильщиками — это неразумно и вредно. Не должны увлекаться сгонкой веса и юные борцы, боксеры, штангисты. Жировая прослойка у подростков невелика, и снижение веса идет в основном за счет мышечной ткани. А это приводит к уменьшению физической силы.

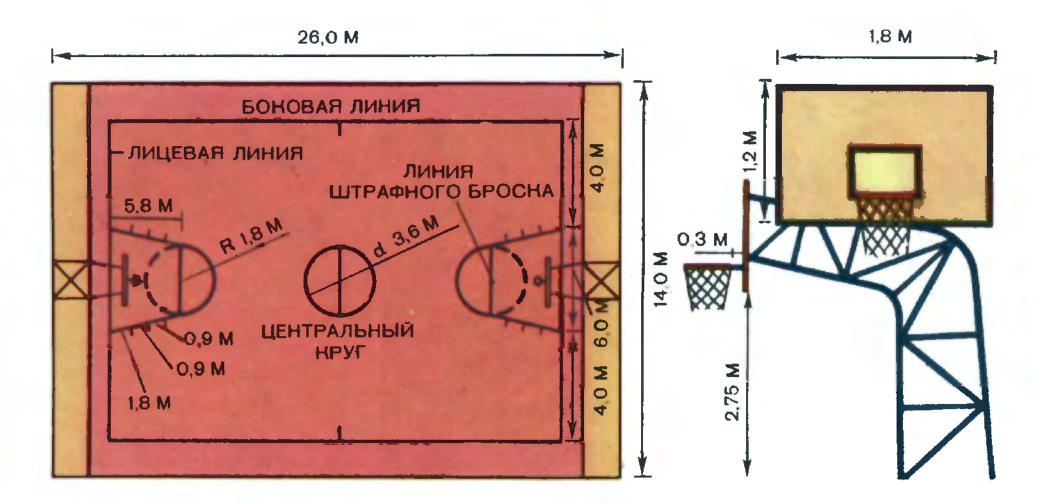
БАСКЕТБОЛ

Спортивная игра, цель которой — забросить мяч в подвешенную корзину.

Появилась эта игра в 1891 г. в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Д. Нейсмит заметил, что уроки физкультуры в колледже для непоседливых подростков однообразны и скучны, и предложил им новую игру — баскетбол. Бросали тогда мяч не в кольцо, а в обычную плетеную корзину. Отсюда и пошло название игры: «баскет» в переводе с английского «корзина», «бол» — «мяч».

Первые баскетбольные команды состояли не из пяти игроков, как сейчас, а из девяти.





Площадка для игры в баскетбол. На баскетбольной стойке щит с корзиной

Кроме того, баскетболист, получивший мяч, не мог передвигаться с ним, и даже один шаг означал нарушение правил. Сейчас баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно постукивая им об пол. Если же спортсмен не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов.

После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: его следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

Играют в баскетболе два тайма по 20 мин чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Игра юношей и девушек 15—16 лет длится 30 мин, а для мальчиков и девочек 13—14 лет—24 мин. Перерыв между таймами—10 мин.

Необходимый инвентарь для игры в баскетбол—две стойки со щитами, к которым крепятся корзины, и мяч. Игроки выступают в трусах, майках, кедах. На майке—название команды и номер, под которым выступает спортсмен в данном матче.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля—26×14 м. Щит размером 180×120 см монтируется на расстоянии 120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см.

Штрафной бросок



Финал баскетбольного турнира Универсиада-73



Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол — 75—80 см, вес — 600—650 г. Для детского баскетбола мячи меньшей окружности и веса.

Современный баскетбол — это состязание в быстроте, выносливости, точности броска и сообразительности. Подсчитано, что во время матча игрок делает в среднем около 200 прыжков и пробегает со скоростью 17 км/ч более 7 км, поэтому в подготовку баскетболиста входят бег по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения.

О баскетболе обычно говорят, что это игра великанов. Действительно, рост свыше 2 м не считается тут необыкновенным. Конечно, в борьбе под щитом преимущество у игроков высокого роста. Основная задача невысоких спортсменов — быстро провести мяч к щиту соперников, внезапно отобрать мяч, сделать снайперский бросок по кольцу. Введены правила, облегчающие игру баскетболистов невысокого роста. Игрокам запрещается находиться в зоне под щитом соперника свыше 3 с. Теперь баскетболисты высокого роста не могут подолгу находиться в этой зоне, иначе судейский свисток — и мяч перейдет к соперникам. Запрещается также касаться летящего мяча, если он находится вблизи кольца в зоне соперника. Это правило было введено после первого матча советских баскетболистов с командой США на олимпийском турнире в 1952 г. в Хельсинки. Советские спортсмены нередко делали выигрышные броски, но более

ЛИДИЯ АЛЕКСЕЕВА



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Л. Алексеева (р. 1924) — четырехкратная чемпионка Европы; награждена орденами Ленина и Трудового Красного Знамени

Вся жизнь Л. Алексеевой посвящена спорту. Пятнадцать лет провела Лидия Алексеева на баскетбольной площадке, сначала как игрок московской команды «Локомотив», а затем в составе прославленного клуба Московского авиационного института. И почти все время была капитаном команд, в том числе и сборной СССР. Спустя много лет трудно рассказывать, как играл спортсмен в футбол или баскетбол. Это надо видеть. Но навсегда запоминается яркая личность, неповторимая индивидуальность. Об Алексеевой, сегодняшнем тренере сборной команды СССР, в женском баскетболе ходят легенды.

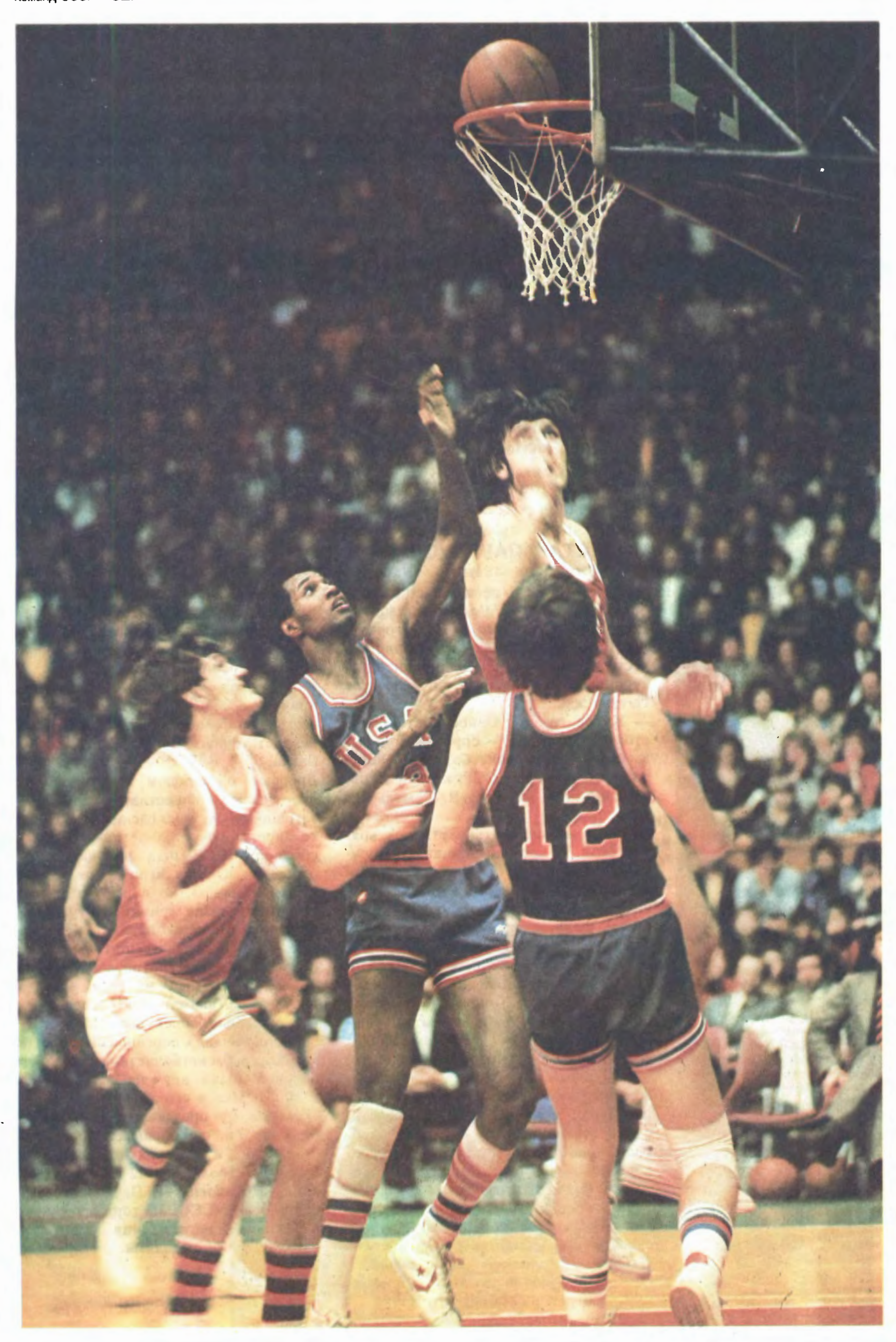
...Это случилось на чемпионате Европы много лет назад. Столкнулась Алексеева с соперницей и получила травму. Ей было запрещено даже ходить. Домой возвращалась самолетом. Но перед посадкой Алексеева попросила тренера разрешить ей выйти из самолета с кубком в руках. Превозмогая боль, она встала и без всякой помощи вышла на трап, подняв высоко над головой почетный трофей.

Однажды ее спросили: «Что для вас самое важное в баскетболе?» Она ответила так: «Развитие моего вида спорта в каждой школе, в каждом вузе. Чтобы каждая девчонка научилась играть в баскетбол. Другой более высокой цели для себя не знаю...»

Всю свою жизнь Лидия Алексеева отдает развитию баскетбола. Она стала старшим тренером сборной, и спортсменки сборной не знают поражений многие годы. Она возглавляла нашу команду на Олимпиаде в Монреале, где впервые баскетболистки боролись за призовые награды. И советская команда, возглавляемая Лидией Алексеевой, стала обладательницей золотых олимпийских наград.

Л. В. Алексеева не раз избиралась депутатом Моссовета.

Момент товарищеской встречи
команд СССР — США



рослые американские баскетболисты закрывали ладонями свое кольцо, и мяч или оказывался в их руках, или отлетал в сторону.
В современном баскетболе существует и правило 30 с. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол и одновременно снизило возможности медлительных великанов.
В России в баскетбол начали играть с 1906 г. Тогда группа энтузиастов спортивного общества «Маяк» провела первые тренировки. Однако в условиях царской России баскетбол не завоевал большой популярности. С первых же лет Советской власти баскетбол, как и многие другие виды спорта, стал быстро развиваться. В 1923 г. состоялся первый чемпионат страны. Причем соревновались тогда только женщины. Победили московские спортсменки. В следующем сезоне был проведен чемпионат для мужских команд. Первое место заняли москвичи.
С 1947 г. советские баскетболисты принимают участие в крупных международных турнирах. Мужская и женская сборные нашей страны неоднократно побеждали на чемпионатах мира и Европы. На олимпийском турнире 1972 г. в Мюнхене в финальном матче успеха добились советские спортсмены. Американские баскетболисты впервые уступили золотые медали.
В программу Олимпийских игр мужской баскетбол был включен в 1936 г., а женские команды начали борьбу за олимпийские медали в 1976 г. Первые золотые медали выиграли советские спортсменки.
Сильнейшие баскетболисты мира: О. Коркия, Я. Круминьш, Г. Вольнов, М. Паулаускас, А. Белов, С. Белов (СССР), Р. Корач, И. Данеу (Югославия), Л. Алсиндор, У. Рассел, У. Чемберлен (США).

МОДЕСТАС ПАУЛАУСКАС



Заслуженный мастер спорта М. Паулаускас (р. 1945) — чемпион Олимпийских игр, двукратный чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы; награжден двумя орденами «Знак Почета».

Литовская ССР — республика баскетбольных талантов. Великолепные мастера С. Бутаутас, С. Стонкус, К. Петкявичус много лет защищали честь сборной СССР на крупнейших турнирах. В их ряду и Модестас Паулаускас.
— Какое самое главное достоинство этого спортсмена? — спросили однажды известного баскетболиста, заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук А. Я. Гомельского.
— Он умел сплотить партнеров вокруг себя, создать на площадке дружный, боевой коллектив, настроенный на победу, и повести его за собой вперед. Капитанскую повязку и в своем родном клубе, и в сборной Модестас носил по праву.
Быть капитаном команды — почетно и ответственно. Доверие товарищей нужно заслужить, оправдать. Паулаускас отстаивал право считаться первым среди равных добросовестным отношением к тренировкам, отличной игрой. Своей неуемной энергией, комсомольским задором он зажигал в партнерах желание не останавливаться на достигнутом, постоянно совершенствовать мастерство. А сколько юношей и девушек Литвы приобщились к активным занятиям физкультурой, прослушав выступление члена ЦК ЛКСМ республики М. Паулаускаса о пользе спорта для молодежи!
На майке Модестаса была цифра 5. Он многие годы играл под этим номером, и играл на пятерку, отлично. В основном он выступал в роли крайнего нападающего, но уверенно чувствовал себя и в роли защитника, разыгрывающего даже центрового. Высокая техника и стартовая скорость позволяли ему выигрывать единоборства с персональными опекунами. И мяч бросал Модестас очень точно, причем с любых дистанций. Почти всегда его фамилия была среди самых результативных баскетболистов матча.
Впервые о молодом спортсмене из спортивного общества «Жальгирис» заговорили на московском чемпионате Европы 1965 г. 20-летний дебютант сборной СССР был признан тогда одним из лучших игроков не только нашей команды, но и всего турнира. Его не смущали громкие титулы соперников. Недостаток опыта Паулаускас компенсировал решительностью, смелостью и быстротой действий; не боялся взять игру на себя, если за партнерами внимательно следили их персональные опекуны. Модестасу после окончания соревнований вместе с другими баскетболистами советской сборной была вручена золотая медаль. Первая в его жизни.
Паулаускасу предсказывали большое будущее, и он оправдал прогнозы: стал одним из лучших игроков мирового баскетбола. В 1972 г. в Мюнхене капитан команды М. Паулаускас вывел сборную СССР на торжественную церемонию награждения золотыми олимпийскими медалями.

БАССЕЙН

Эти спортивные сооружения разделяются на плавательные и гребные. Плавательные бассейны бывают естественные или искусственные и создаются для занятий и соревнований по плаванию, водному поло и прыжкам в воду.

Гребные бассейны создают только в специальных помещениях.

Естественные плавательные бассейны устраивают на водоемах с ровным дном, умеренной скоростью течения и при отсутствии водоворотов и холодных ключей. Участок реки, озера или пруда огораживают деревянными или металлическими плотиками.

Такие бассейны широко используются в пионерских и спортивно-оздоровительных лагерях.

Качество воды должно отвечать санитарным требованиям, вода регулярно подвергается химико-бактериологическому анализу.

Искусственные плавательные бассейны состоят из одной или нескольких ванн, зала подготовительных занятий и технических помещений.

Бассейны бывают открытые и комбинированные и делятся на детские, для массового купания и учебно-спортивные. Такой столичный бассейн, как «Москва», выполняет все три функции. Для круглогодичного пользования открытыми бассейнами оборудуют систему подогрева воды и теплые «выплывы» из раздевалок.

Длина ванны детских бассейнов и для массового купания может быть различной. Глубина же строго регламентируется: для детей — 0,6 — 1,25 м, для массового плавания — 0,9 — 1,4 м.

Длина учебно-спортивных бассейнов должна быть 25 или 50 м, ширина — от 11 до 25 м. Глубина таких бассейнов — до 2,2 м, а под вышками для прыжков в зависимости от их высоты — от 3,5 до 5,5 м.

Прыжковая вышка в бассейне «Чайка» (Москва)



Вода, поступающая в искусственный бассейн, должна удовлетворять требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Периодически ее необходимо менять. Различают три системы смены воды: полная смена (через каждые 3—4 дня); проточная, когда непрерывный поток свежей воды вытесняет в стоки загрязненную; рециркуляционная — троекратный оборот воды в сутки с добавлением 5—10% свежей воды и хлорированием.

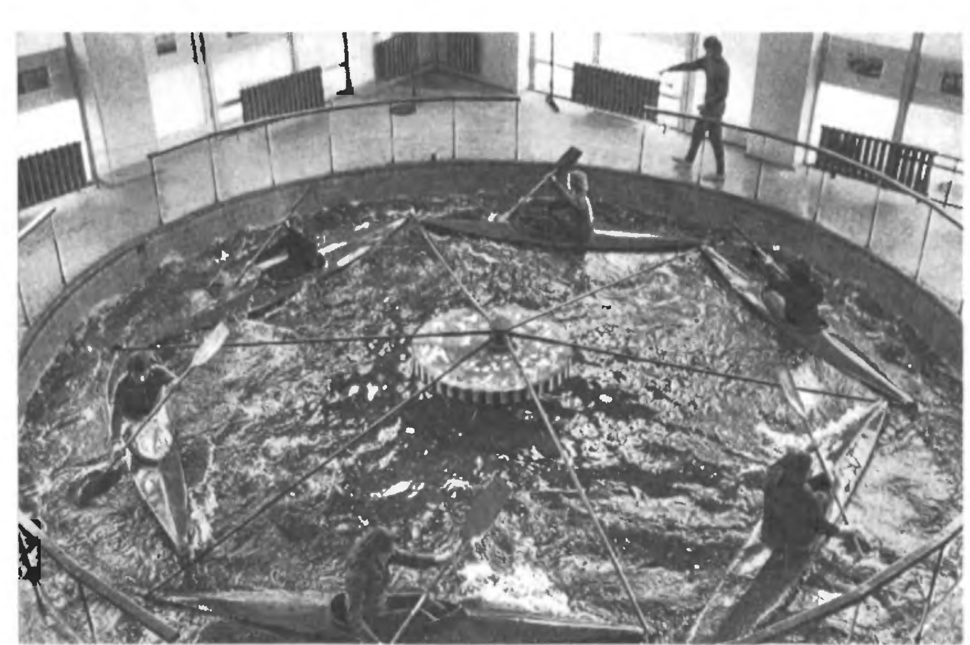
Дважды в день делают бактериологический анализ воды.

Гребной бассейн значительно отличается от плавательного. Глубина его — не более 60 см, чего вполне хватает для проводки весла в воде.

Гребной бассейн выглядит так: посредине зала находится конструкция, которая имеет все основные части гоночной лодки: сиденья, уключины, подножки и весла.



Тренировка в гребном бассейне



Бассейн Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Москве

В бассейнах для занятий академической греблей необходимы подвижные сиденья («банки»), подножки и выносные уключины. Гребцы на байдарках и каноэ ограничиваются неподвижными сиденьями и специальными подушками, в которые спортсмены упираются коленями.

Поскольку лодка в бассейне или помост неподвижны, то спортсмен затрачивает бóльшие усилия на проводку весла в воде, чем в естественных условиях. Поэтому лопасти для тренировок в бассейне делают вдвое уже и с отверстиями.

Для облегчения гребли в бассейне при помощи насосов устраивают искусственную циркуляцию воды.

В больших современных гребных бассейнах есть возможность опустить в ванну небольшую лодку — обычно каноэ или байдарку, закрепив их носовую и кормовую части тросами.

БАТУТ

В переводе с итальянского «батут» означает «удар». От этого слова и родилось название спортивного снаряда.

Батут — это плетеная сетка, укрепленная горизонтально резиновыми амортизаторами на трубчатой раме. Батуты бывают *разборными*



и *складными*. Длина их — 5—5,1 м, ширина — 1,5 м. Устанавливаются на высоте 1,2 м от пола. Спортсмены поднимаются на батут и выполняют различные прыжки.

На батуте тренируются акробаты, гимнасты, прыгуны в воду. На этом снаряде развиваются гибкость, прыгучесть, равновесие. Проводятся соревнования по прыжкам на батуте.

БЕЙСБОЛ

Бейсбол — спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Распространена преимущественно в Австралии, Новой Зеландии, Японии, на американском континенте. Является одной из самых популярных игр на Кубе. Появление бейсбола относят к началу XIX в. В капиталистических странах издавна это профессиональный вид спорта, приносящий хозяевам ведущих клубов солидные доходы.

Площадка для игры в бейсбол — ровное травяное поле в форме ромба, на углах которого на расстоянии 27,43 м друг от друга устанавливаются так называемые базы. Для игры используется мяч (длина окружности — 23 см, вес — от 141 до 149 г), круглая деревянная бита (диаметр — 6,98 см, длина — 106 см). Судья и принимающий мяч игрок облачены в специальные маски, похожие на фехтовальные.

В игре принимают участие две команды по 9 человек. Цель игры — набрать максимальное число очков (не больше 9, по числу подач). В то время как один из игроков ударом биты посылает мяч в поле, его партнеры должны совершить как можно большее число перебежек от базы к базе. Нападающая команда подает до тех пор, пока три ее игрока не будут выведены из игры за нарушения: касание мяча, прежде чем игрок достигнет базы; приземление мяча на базе, прежде чем игрок ее достигнет; если мяча коснется игрок команды соперника. В этом случае команды меняются ролями, и мяч переходит другой команде, которая сама начинает набирать очки.

«БЕЛАЯ ЛАДЬЯ»

В шахматы в нашей стране играют миллионы людей. Есть свой шахматный клуб и у детей. Он называется «Белая ладья». Всесоюзный клуб объединяет всех ребят, которые любят шахматы и играют в них. Он организован в 1968 г.

Ежегодно клуб проводит шахматные турниры. Начинаются они с самой низшей ступеньки — с соревнований в классе и поднимаются все выше и выше. В классных и школьных турнирах каждый играет сам за себя. А вот в городских турнирах и выше играют сборные школьные команды. Лучших приглашают на финал приза клуба «Белая ладья».

Эти массовые турниры юных шахматистов выявляют наиболее способных и талантливых ребят.

Не только эти турниры украшают соревнования юных шахматистов. Немало школьников имеют второй и первый взрослые спортивные разряды, есть даже и кандидаты в мастера спорта.

Многие из них начинали свой путь в шахматных секциях дворцов пионеров и продолжают заниматься там до окончания школы. Они образуют сборные команды дворцов пионеров, выступают на Всесоюзном шахматном турнире на приз «Комсомольской правды».

Сборную команду, вышедшую в финал соревнований, возглавляет один из ведущих гроссмейстеров, воспитанник этого дворца пионе-



Эмблема шахматного клуба «Белая ладья»



Соревнования юных шахматистов

ров. Например, в одном из финалов капитаном команды Московского дворца пионеров был экс-чемпион мира В. Смыслов, Ленинградского дворца пионеров — экс-чемпион мира Б. Спасский, Рижского дворца пионеров экс-чемпион мира М. Таль, Тбилисского — экс-чемпион мира Т. Петросян, экс-чемпионка мира Н. Гаприндашвили и Челябинского дворца пионеров — чемпион мира А. Карпов. Выдающиеся шахматисты давали сеанс одновременной игры участникам команд-соперниц.

Михаил Ботвинник на закрытии одного из турниров сказал ребятам: «Придет время, и вы уже не будете пионерами. Возможно, что многие из вас перестанут увлекаться шахматами. Но те, кто посвятит им свою жизнь, могут и должны стать гроссмейстерами. Это необходимо для того, чтобы поддержать и умножить славные традиции советской шахматной школы». Напутственные слова Михаила Ботвинника сбываются.

БИАТЛОН

Биатлон — современное зимнее двоеборье, лыжная гонка со стрельбой из винтовки. Латинская приставка «би» в этом слове означает «двойной», «атлон» в переводе с греческого — «состязание».

Состязания биатлонистов состоят из трех гонок. Индивидуальная (дистанция 20 км) со стрельбой на 4 огневых рубежах — производится по 5 выстрелов между 5-м и 18-м км: дважды по мишени диаметром 150 мм (стоя) и дважды по мишени диаметром 80 мм (лежа); эстафета, где каждый из четырех членов команды бежит этап 7,5 км и дважды подходит к огневым рубежам, и спринтерская индивидуальная гонка на 10 км со стрельбой, как и в эстафете, на двух огневых рубежах. Принято решение, что эта гонка впервые войдет в программу зимних Олимпийских игр в 1980 г. в Лейк-Плэсиде (США).

Стреляют в биатлоне из малокалиберных винтовок. Расстояние до мишени — 50 м. За каж-

Заслуженный мастер спорта А. Тихонов (р. 1947) — трехкратный олимпийский чемпион, неоднократный чемпион мира; награжден орденами Трудового Красного Знамени, Красной Звезды.



АЛЕКСАНДР ТИХОНОВ

В 1966 г. динамовец из Новосибирска Александр Тихонов стал победителем Спартакиады народов СССР в лыжной гонке юниоров. Тогда же тренеры по биатлону предложили молодому лыжнику испытать себя в новом виде спорта. Тихонов понимал, что для него, человека эмоционального, биатлон ближе, чем лыжи, больше в биатлоне драматических событий, волнений. Тихонов дал согласие.

Его успехи в биатлоне оказались поразительными. Уже в 1968 г. он вошел в олимпийскую команду и на Играх в Гренобле выиграл золотую медаль в эстафете.

В 1972 г. на Белой Олимпиаде в Саппоро Тихонов в эстафете на первом этапе далеко оторвался от своих соперников, но за 3 км до финиша случилось непредвиденное. На сложном спуске лыжа Тихонова зацепилась за дерево и разлетелась в щепки. Выручил биатлонист из ГДР Д. Шпеер, который, разминаясь, оказался рядом с нашим спортсменом. Он отдал Тихонову свою лыжу, но она была неудобной для Александра. Тихонов закончил этап, не так уж много проиграв лидерам. На втором этапе Р. Сафин из Ленинграда вывел нашу команду на первое место, и уже никто не мог обойти советских биатлонистов.

Но кроме трех золотых олимпийских медалей у мужественного спортсмена есть и боевая награда. С риском для жизни он задержал опасного вооруженного преступника. Президиум Верховного Совета СССР наградил Тихонова орденом Красной Звезды.

Биатлонисты на огневом рубеже



дый промах — штраф 2 мин, которые прибавляют к времени, показанному в лыжной гонке. В эстафете и спринте штраф — дополнительные 150 м бега по штрафному кругу.

По сравнению с другими зимними видами спорта биатлон очень молод. Дата его официального признания — 1947 г. Именно тогда усилиями энтузиастов, которых поддерживал олимпийский чемпион по современному пятиборью швед С. Тофельт, удалось создать Международный союз современного пятиборья и биатлона. В 1960 г. биатлон был включен в программу Олимпийских игр.

Большого успеха на международной арене добились советские биатлонисты. В 1964 г. на Олимпиаде в Инсбруке золотую медаль выиграл В. Меланин, в 1976 г. — Н. Круглов в индивидуальной гонке. Еще более значительных успехов наши «стреляющие лыжники» добились в эстафетных гонках. Они первенствовали на Белых Олимпиадах в Гренобле (1968), Саппоро (1972), Инсбруке (1976). Во всех трех эстафетах вел команду к победе выдающийся спортсмен А. Тихонов. Советские биатлонисты неоднократно побеждали на чемпионатах мира.

БИТА

Палка произвольного веса и диаметра (обычно 30—36 мм), длиной не более 1 м предназначена для игры в городки. Биту нетрудно сделать самому, чтобы подготовиться для игры в городки. Обыкновенную деревянную палку следует зачистить шкуркой, сгладить для удобства концы. Конечно, такая бита уступает тем, какими играют опытные городошники, но зато она полегче, да и безопаснее при неловком броске. Каждый новичок должен сперва хорошо попрактиковаться с более легкой битой, а уж затем брать тяжелую, «мужскую».

Опытные городошники пользуются окованными битами, вес их произвольный.

Сейчас играют составными битами: дерево (обычно это кизил), прессованная бумага, текстолит. Эти отрезки соединяют железными пластинками, трубками.

БЛОКИРОВАНИЕ

Это защитный прием, который применяется в спортивных играх. Он эффективен, нередко требует молниеносных действий и отваги. В волейболе, например, мяч блокируют ладонями. Причем тут важно не только преградить путь мячу, но и оставить его на площадке соперника. В ручном мяче сущность блокирования — преградить путь сопернику.

Блокирование применяют и в хоккее. Защитники прошлых лет Н. Сологубов и И. Трегубов первыми в нашем хоккее стали применять энергичное блокирование игроков чужой команды и добились замечательных результатов.

По числу игроков, принимающих участие в блокировании, различают блокирование *индивидуальное* и *групповое*.

Основным, наиболее сложным и типичным для всех видов игры элементом блокирования является умение защищающегося следить за действиями соперника, а не только за мячом или шайбой.

Групповое блокирование в волейболе



БОБСЛЕЙ

Бобслей — это скоростной спуск на стальных санях по специально подготовленным трассам — ледяным желобам с поворотами. Скорость спуска достигает более 100 км. Бобслей зародился в Швейцарии в конце XIX в., а в 1924 г. вошел в программу зимних Олимпийских игр. В настоящее время соревнования бобслеистов проводятся на двухместных и четырехместных санях. Соревнуются только мужчины.

Стальные сани состоят из двух шарнирно соединенных частей: передней, управляемой рулем, и задней, неподвижной. Длина двухместных саней не более 270 см, вес не более 165 кг. Четырехместных — соответственно 380 см и 230 кг. Ограничивается и вес участников соревнований. Общий вес членов экипажа двойки не может превышать 200 кг, четверки — 400 кг. Это ставит участников в приблизительно равные условия, поскольку сверхтяжелые гон-

Старт бобслеистов



На трассе бобслея



щики, не обладая высоким мастерством, могли бы иметь преимущество за счет значительно большего собственного веса.

В последние годы на международных соревнованиях наибольших успехов добились бобслеисты ГДР. Они доминировали и на зимней Олимпиаде 1976 г. в Инсбруке. Советские спортсмены в соревнованиях по бобслею не участвовали.

БОКС

Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. прошлого века. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр.

Бокс доступен каждому. Заниматься боксом начинают с 14 лет, но овладеть его техникой можно только под руководством опытного тренера и с разрешения врача.

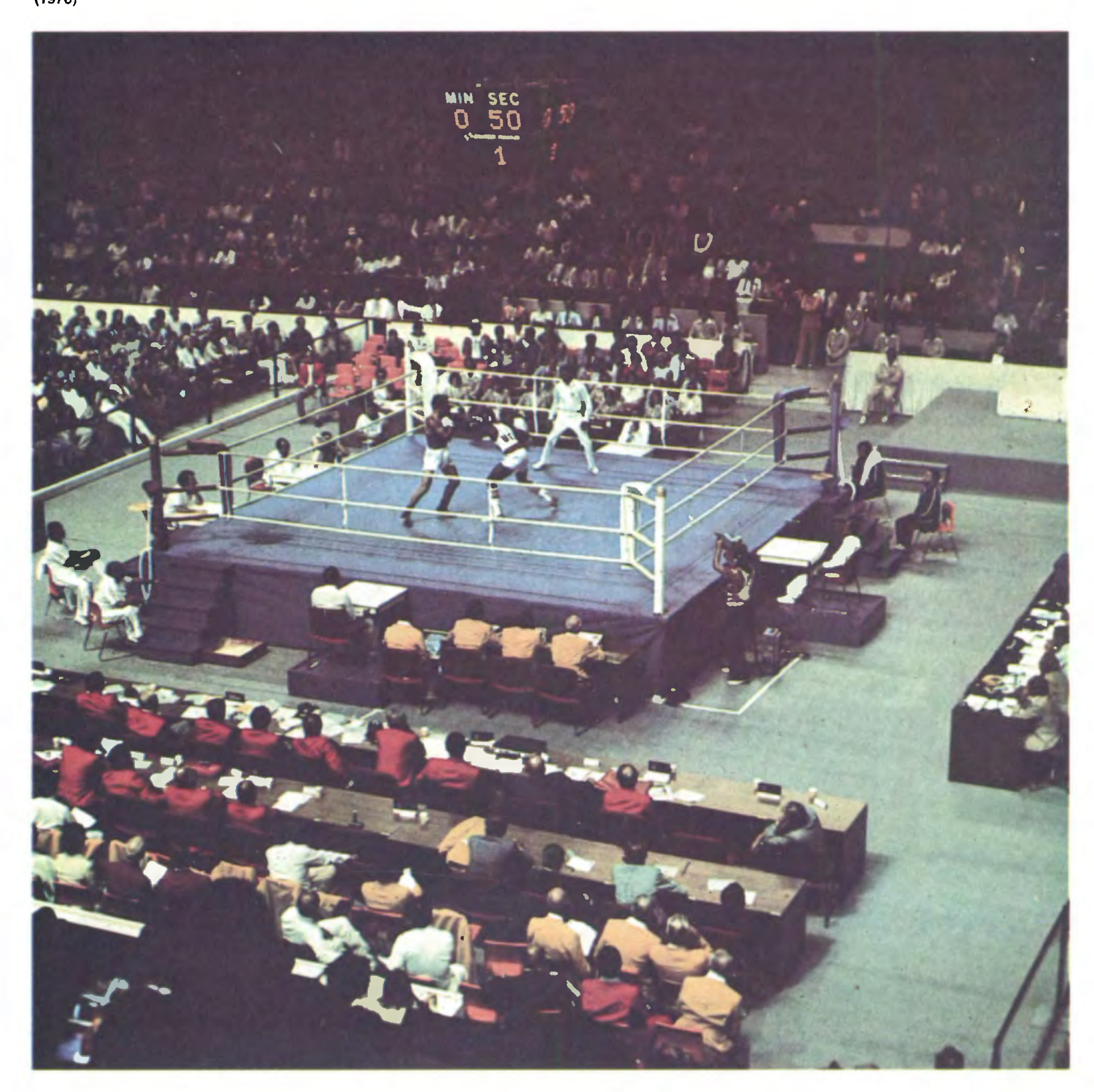
Соревнования боксеров проводятся на ринге — квадратной площадке размером 6×6 м, огороженной канатами. Пол застилается тонким мягким слоем войлока, а сверху — туго натянутая брезентовая покрышка. На руках у боксеров перчатки из легкой эластичной кожи, под верхней частью которых укладывается толстый слой крученого конского волоса. С внутренней стороны ладони перчатка стягивается и завязывается мягкими шнурками. На тренировках и соревнованиях боксеры пользуются перчатками различного веса. Отдавая дань традиции, вес перчаток определяют английской старой мерой — унцией (одна унция — 29,86 г). Обычно применяют восьми-, десяти-, двенадцати-, четырнадцати- или шестнадцатиунцевые перчатки.

В боксерский инвентарь входят также эластичные бинты, которыми во избежание травм бинтуют руки, прежде чем надеть перчатки, специальные боксерские туфли, различные тренажеры — мешки, пневматические груши, а также «лапы», с помощью которых тренер обучает боксера правильным ударам.





Один из финальных боев на олимпийском ковре в Монреале (1976)



Бой ведется в три раунда по 3 мин с перерывом в 1 мин. Спортсмены 14—15 лет боксируют два раунда по 1,5 мин. После удара гонга боксеры быстро сходятся в середине ринга. Голова у каждого слегка пригнута, подбородок прикрыт левым плечом и правой перчаткой, левая рука чуть приподнята и выведена вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Это исходное положение очень удобно для начала атаки и для активной обороны. Называется оно боевой стойкой боксера. Боксер, ведущий бой в обычной левосторонней стойке, передвигается по рингу, повернувшись левой стороной тела вполоборота к противнику. У боксера-левши стойка правосторонняя.

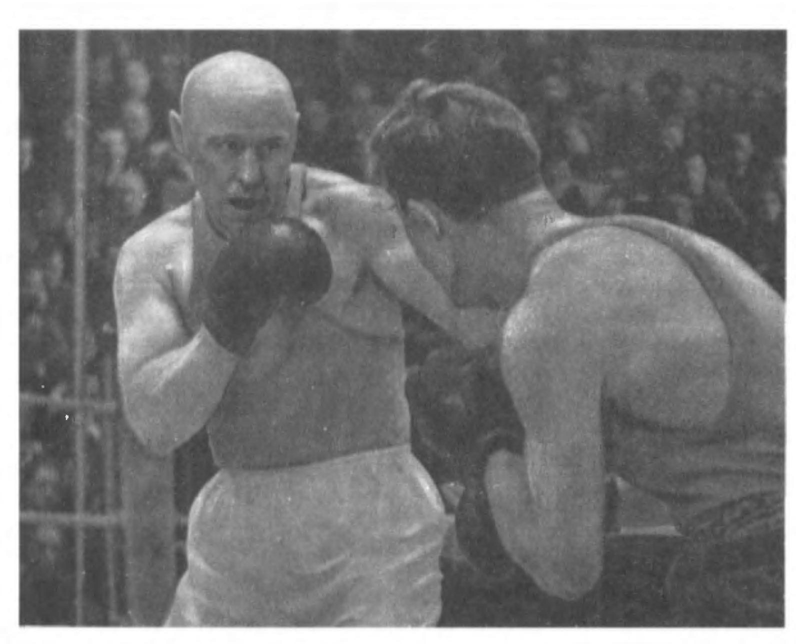
Считается, что бокс — один из самых сложных видов спорта. Стремительно меняющаяся обстановка в бою требует от боксера умения мгновенно и точно ориентироваться, в доли секунды принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть быстрым, ловким, собранным, точным, владеть сложными техническими приемами. Когда боксер говорит, что он провел «бой с тенью», то не следует спрашивать, кто победил. Это всего лишь форма тренировочных занятий, отработка ударов и защиты при воображаемом противнике. Опытные боксеры используют «бой с тенью» регулярно и для тренировки, и для разминки.

Большая интенсивность действий боксера предъявляет высокие требования к его организму. В упорных тренировках развиваются выносливость, быстрота, сила. Бокс воспитывает смелость, выдержку, умение разумно рисковать, быть осмотрительным, иначе опасных ударов не избежать. Победа присуждается боксеру, набравшему большее число очков за успешные атаки. Бывает, что бой останавливают досрочно ввиду явного преимущества одного из боксеров, а также при неспособности про-

тивника продолжать бой, его дисквалификации или отказе от боя.
Случается, что один из соперников получает сокрушающий удар, в результате которого падает или, устояв на ногах, не способен продолжать бой в течение нескольких секунд,—такое состояние называют нокдауном. Если до счета «девять» боксер примет боевую стойку, то поединок продолжается. Но если он не в состоянии этого сделать, то судья произносит «десять» и прекращает бой. Это нокаут. Боксеру, проигравшему бой нокаутом, запрещается по правилам участвовать в соревнованиях не менее 3 мес. Случаи нокаута с ростом мастерства боксеров значительно сокращаются.
Правилами соревнований в боксе запрещается наносить удары ниже пояса, в спину, по

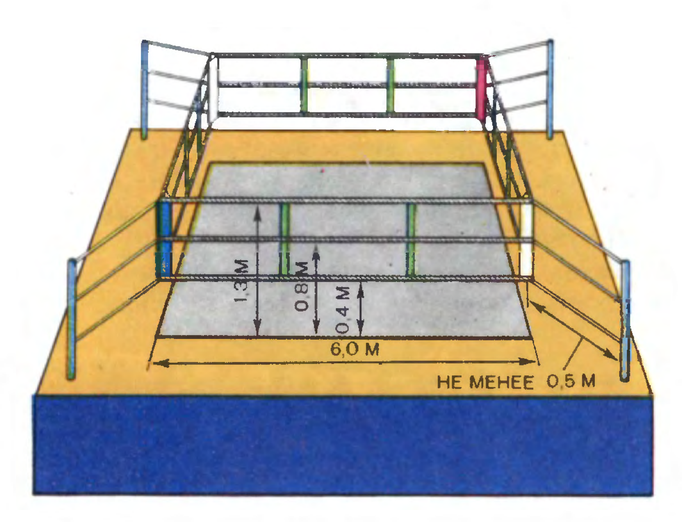
НИКОЛАЙ КОРОЛЕВ

Заслуженный мастер спорта Н Королев (1917—1974)— лучший советский тяжеловес 30—40-х гг.; один из сильнейших мастеров в истории советского бокса, четырехкратный абсолютный чемпион СССР; награжден орденами Красного Знамени и Трудового Красного Знамени.



Николай Королев был замечательным спортсменом, одним из сильнейших мастеров в истории советского бокса. За его плечами была война, вторая мировая война, самая тяжелая в истории человечества. Она потребовала от Королева огромного мужества, всех сил и умения, накопленных на боксерском ринге.
У входа на северную трибуну Московского стадиона «Динамо» есть мраморная доска. На ней высечено: «Здесь, на стадионе «Динамо», в суровые дни Великой Отечественной войны, 27 июня 1941 г. из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды Отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН), героически сражавшиеся на фронтах и в тылу врага с немецко-фашистскими захватчиками». Королев был в числе первых, кто добровольцем вступил в ряды ОМСБОНа. Он сражался в прославленном партизанском отряде под командованием Д. Н. Медведева.
Была первая военная зима. Партизаны базировались в брянских лесах. Королев участвовал во многих дерзких операциях. Расскажем лишь об одной схватке с врагом, в которой он, проявив незаурядное самообладание, храбрость, физическую силу и боксерское мастерство, спас командира.
Был бой с карателями, окружившими отряд. Медведева ранили. Он упал, крикнув находившемуся рядом Королеву: «Уходи, Коля! Вдвоем нам не выбраться. Я их задержу». Тот упрямо мотнул головой, поднял командира, понес. Бежал, проваливаясь в снег по колено. И когда казалось, что опасность уже миновала, напоролся на гитлеровцев. Их было пять, они приближались, уверенные в легкой победе.
Потом Королев говорил, что выручила его приобретенная на ринге способность мгновенно принимать решения.
Королев бережно опустил командира на снег. Распрямился, поднял руки, пошел навстречу гитлеровцам. Те решили, что партизан сдается,— расслабились. Один потянулся, чтобы отобрать у Королева автомат. «Ну, пора. Вот этот ближе. Всю тяжесть тела в удар». Раз! И сразу же еще. Раз! Двое лежат на снегу. Теперь длинная очередь из автомата... Путь свободен! И снова он бежал, задыхаясь, прижимая к груди раненого командира.
Отряд прорвал кольцо карателей. Ушел буквально из рук смерти. А ночью по рации был получен приказ возвращаться домой. Четырехмесячный рейд по тылам врага кончился.
А уже в Москве Н. Королева пригласили в Кремль, где Михаил Иванович Калинин вручил ему орден Красного Знамени.

Ринг



затылку, головой, а также противнику, сбитому с ног. Запрещаются толчки, захваты, подножки.
Бой судят рефери — судья, находящийся на ринге, и 3—5 судей вне ринга.

Сила удара в боксе во многом зависит от веса спортсмена. Поэтому на соревнования допускаются лишь те, чей вес приблизительно одинаков. По правилам, принятым в нашей стране, боксеры разделяются по возрасту: младшие юноши 14—15 лет, старшие юноши 16—17 лет, молодежь (юниоры) — 18—19 лет и взрослые — 20 лет и старше. Возрастные группы взрослых и юниоров, в свою очередь, делят на 12 весовых категорий: первую наилегчайшую — до 48 кг, вторую наилегчайшую — до 51 кг, легчайшую — до 54 кг, полулегкую — до 57 кг, легкую — до 60 кг, 1-ю полусреднюю — до 63,5 кг, 2-ю полусреднюю — до 67 кг, 1-ю среднюю — до 71 кг, 2-ю среднюю — до 75 кг, полутяжелую — до 81 кг, 1-ю тяжелую — до 91 кг и 2-ю тяжелую — свыше 91 кг.
Советские боксеры начали участвовать в Олимпийских играх с 1952 г. Сейчас авторитет нашего бокса в мире очень высок. Среди выдающихся советских боксеров: неоднократ-

БОРИС ЛАГУТИН

Заслуженный мастер спорта Б. Лагутин (р. 1938) — двукратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».

В школьные годы дома у Бориса Лагутина висели три рукописных плаката. На одном было написано: «Труд создал человека», на другом — «Вечно надеяться и никогда не сдаваться», на третьем — «Надо!!!»
«Надо» — и долговязый подросток, преодолевая неуверенность, становится настоящим бойцом.
«Надо» — и боксер-перворазрядник в финале зональных соревнований 1958 г. преподносит первую сенсацию — в напряженнейшем поединке выигрывает у чемпиона страны Ю. Громова.
«Надо» — и Борис, рискуя жизнью, бросается на помощь и спасает тонущего человека.
В спорте чудес не бывает, мастерство к спортсмену само не приходит. В основе успеха лежит великий труд, бойцовский характер и неукротимая воля к победе, воспитанные через сознание необходимости, через чувство долга.
Детство и отрочество Бориса прошли в Москве, на Красной Пресне. Он вырос в рабочей семье, где сызмальства, без громких слов и нравоучений воспитывалось чувство долга, скромность, терпение, умение не склонять голову перед бедой, уважение к труду, к людям, честность и обязательность в большом и малом. Эти черты в будущем составили характер Лагутина.
В 1964 г. он стал чемпионом Токийской олимпиады, победив в финале француза Гонзалеса — звезду профессионального спорта. Лучшую рекламу для этой звезды сделала крупнейшая спортивная газета Франции «Экип»: «Жозеф Гонзалес! Спешите видеть боксера, проигравшего лишь великому Лагутину!»
А «великий Лагутин», студент II курса биологического факультета Московского университета, готовился к экзаменационной сессии. Учеба захватила Лагутина целиком. Но гонг снова позвал его в бой, и капитан сборной страны был обязан выйти на ринг. Он проиграл. Сказались месяцы напряженнейшей экзаменационной сессии. После этого поражения Лагутин твердо решил остаться в спорте. Друзьям так объяснил свой поступок: «Не могу уйти побежденным! Не имею права. Буду тренироваться сам, и вот увидите — своего добьюсь».
Немногие тогда верили в новый взлет Лагутина. Но он доказал, что его слова не расходятся с делом. Через 4 года после Токийской олимпиады он опять стал олимпийским чемпионом в Мехико. Лагутин пока единственный наш боксер, завоевавший две золотые олимпийские медали.
Борис Лагутин работает в отделе спортивной и оборонно-массовой работы ЦК ВЛКСМ. В 1976 г. его избрали председателем Всесоюзной федерации бокса.

Боксерский инвентарь



ные чемпионы СССР В. Михайлов, Е. Огуренков, Н. Королев, А. Шоцикас, С. Щербаков, чемпионы Олимпийских игр В. Сафронов, В. Енгибарян, Г. Шатков, О. Григорьев, С. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попенченко, В. Соколов, Д. Позняк, Б. Кузнецов, В. Лемешев. Среди зарубежных боксеров, выступавших на любительском ринге, широко известны Л. Папп (Венгрия), Ю. Торма (Чехословакия), К. Кулей и З. Петшиковский (Польша), Д. Бенвенути (Италия), Мохаммед Али и Д. Фрезер (США), Т. Стивенсон (Куба) и другие.

Боксеры в нашей стране объединены Федерацией бокса СССР, входящей в Международную ассоциацию любительского бокса (АИБА), созданную в 1947 г., и Европейскую ассоциацию боксеров-любителей.

С каждым годом любительский бокс завоевывает все больше поклонников в разных странах мира.

ГЕННАДИЙ ШАТКОВ

В июне 1978 г. в нашей стране побывал замечательный американский негритянский боксер, неоднократный абсолютный чемпион мира среди профессионалов Мохаммед Али. Теплой была его встреча с Г. И. Шатковым, с которым он встречался на олимпийском ринге Рима. Вспоминая тот бой, Али сказал:

— Шатков обладал отличной техникой и великолепной реакцией. Он был смел, напорист, умел навязать противнику свою тактику. Про таких говорят — думающий, интеллектуальный боксер. Большой мастер. Я слышал,— продолжал гость,— что сейчас мой старый друг занят наукой. Ему можно только позавидовать. У нас в США боксерам-профессионалам не до учебы. Цель одна: пока молод, чувствуешь силу в руках, нужно зарабатывать на жизнь. Потом окажется поздно. Вот и стараются мои товарищи повыгоднее продать свои кулаки....

Два мира и два совершенно разных взгляда на судьбу спортсмена. Г. Шатков не раз сталкивался с тем, что его бывшие соперники, известные боксеры из капиталистических стран, покинув ринг, так и не смогли приобрести профессию, спасаются от голода случайными заработками. Сам он, занимаясь боксом, был уверен в своем будущем: учился на юридическом факультете Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова, занимался научной деятельностью в студенческом обществе.

Ленинградский атлет оставил заметный след в мировом боксе. Прежде всего потому, что стремился обыграть противника за счет высокой техники, более разумной тактики. Для него всякий бой был борьбой интеллектов. Именно так Шатков проводил свои встречи на олимпийском ринге Мельбурна в 1956 г. Конкурентам никак не удавалось приспособиться к стилю советского мастера, к тому же обладавшего сильнейшим ударом. «Восемь... девять...— отсчитывал судья на ринге сопернику Шаткова в финальном поединке чилийцу Р. Тапиа.— Нокаут!»

А через несколько лет после своей победы в Мельбурне Г. И. Шатков защитил кандидатскую диссертацию, преподавал, вел семинары в Ленинградском университете, а потом стал его проректором. Уйдя с ринга, олимпийский чемпион и трехкратный чемпион страны с боксом, однако, не расстался. Он стал общественным тренером в студенческой секции. Занимаясь с молодыми боксерами, Г. И. Шатков передает им все свое богатое мастерство, полученное когда-то на ринге во встречах с одаренными соперниками. Он учит ребят побеждать. Как заместитель председателя федерации бокса Ленинграда он помогает развитию этого мужественного вида спорта в городе.

Заслуженный мастер спорта Г. Шатков (р. 1932) — олимпийский чемпион, двукратный чемпион Европы, награжден орденом Ленина



БОРЬБА

Спортивная борьба — это вид единоборства двух спортсменов по определенным правилам. Искусство борьбы известно с древних времен у многих народов. Подлинного развития она достигла в Древней Греции, где ее использовали для формирования сильного, ловкого, волевого и выносливого человека. Борьба становится неотъемлемой частью древнегреческих Олимпиад, участниками и победителями которых были многие виднейшие мыслители того времени, такие, как Пифагор, Платон и другие. Борьба у римлян стала одним из наиболее популярных зрелищ, появляются даже борцы-профессионалы.

С конца XVIII и начала XIX в. в Европе начала развиваться современная спортивная борьба. Во Франции в середине прошлого века были открыты первые атлетические арены, на которых соревновались борцы-профессионалы из разных стран. Французская борьба получила международное признание. Техника ее во многом напоминала борьбу, которая культивировалась в Древней Греции и Риме. И когда французскую борьбу включили в программу первых современных Олимпийских игр, Международный олимпийский комитет дал ей официальное название — греко-римская борьба, которое, в принципе, сохранилось и сейчас. В нашей стране этот вид борьбы называется *классическим*.

Другой распространенный вид борьбы — *вольная борьба* — возник значительно позже. И если в классической борьбе запрещены захваты соперника ниже пояса, приемы с действиями ног и подножки, то в вольной предоставляется полная свобода захватов и действий ногами.

В истории нашего народа этот вид спорта также занимал видное место. Русский народ сложил о борцах множество пословиц, поговорок, былин. Вспомните знаменитых былинных богатырей Илью Муромца и Добрыню Никитича, сила и отвага которых прославлялись и вызывали всеобщее восхищение.

Официальной датой возникновения спортивной борьбы в России принято считать 1885 г., когда борьбой стали заниматься в Петербургском кружке любителей тяжелой атлетики. Спустя год на русском языке было издано первое пособие по французской борьбе. Вслед за этим кружки любителей борьбы стали создаваться в Москве, Киеве, Риге и других городах. Большую роль в развитии и популяризации борьбы в России сыграли борцы-профессионалы. Среди них особо следует отметить И. Поддубного, снискавшего себе славу сильнейшего в мире. Став впервые чемпионом мира в 1905 г., он 6 раз выигрывал это звание. В память об этом замечательном русском богатыре в нашей стране каждый год, начиная с 1962 г., проводится международный турнир по классической борьбе, в котором принимают участие сильнейшие борцы многих стран.

Первый чемпионат СССР по классической борьбе был проведен в 1924 г. Борьба входила в программу Всесоюзной спартакиады (1928), в ходе которой победителями стали и некоторые зарубежные спортсмены. Один из них — замечательный немецкий атлет-антифашист В. Зееленбиндер (в годы войны был замучен в гитлеровских застенках).

В 1947 г. советские борцы стали членами Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) и дебютировали в соревнованиях на первенстве Европы. С 1953 г. советские борцы классического стиля выступают на чемпионатах мира.

Соревнования по вольной борьбе стали проводиться в нашей стране с 1945 г. На международной арене советские борцы вольного стиля быстро выдвинулись в число сильнейших.

Правила по этим олимпийским видам борьбы регулярно претерпевали значительные изменения, с тем чтобы сделать борцовские схватки более зрелищными и эмоциональными. В настоящее время борцы соревнуются в десяти весовых категориях: наилегчайший (вес до 48 кг), легчайший (до 52 кг), полулегкий (до 57 кг), легкий (до 62 кг), 1-й полусредний (до 68 кг), 2-й полусредний (до 74 кг), 1-й средний (до 82 кг), 2-й средний (до 90 кг), полутяжелый (до 100 кг) и тяжелый (свыше 100 кг). Для соревнований подростков (12—13 лет) и юношей различных возрастов существуют свои весовые категории, по которым проводятся официальные турниры. Взвешивают участников всех весовых категорий во все дни соревнований.

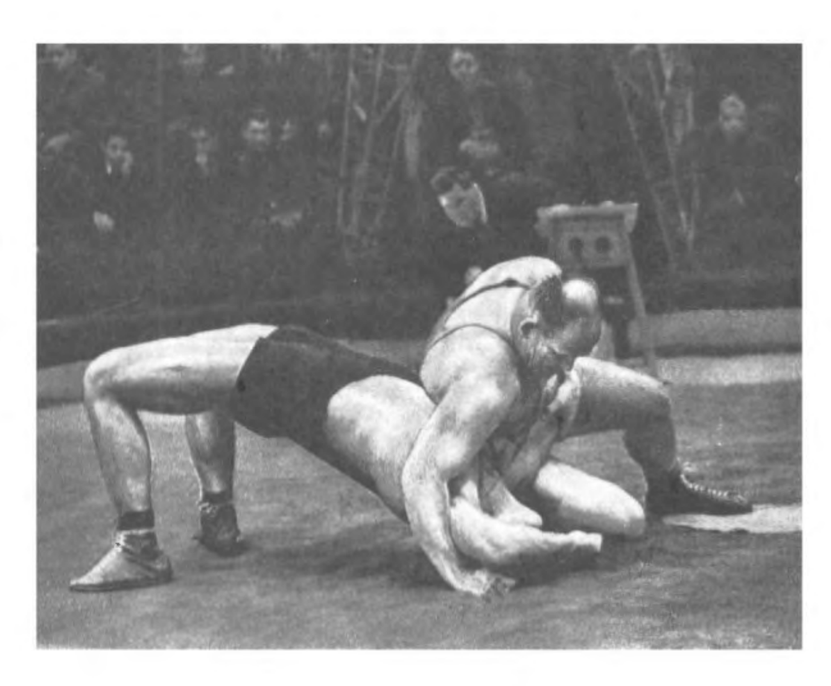
Продолжительность схватки — 9 мин (3 периода по 3 мин каждый), с минутными перерывами для отдыха. Для младших юношей и подростков время схватки сокращено до 6 мин (3 периода по 2 мин).

Соревнования борцов вольного и классического стиля проводятся на ковре, который представляет собой круг диаметром 9 м. На нем обозначены рабочая площадь диаметром 7 м и «зона пассивности» шириной 1 м, расположенная по краю ковра. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. «Зона пассивности» и центр ковра должны быть красного цвета. Борцовский ковер изготавливается из синтетического материала и должен иметь толщину не менее 5 см. Поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов.

Технические действия борцов оценивают старший судья, арбитр и боковой судья. Оценки выставляются в баллах. Максимальная оценка за удачно проведенный прием, благодаря которому противник поставлен в критическое положение (находится на мосту или боку, касаясь лопаткой ковра),— 3 балла. Минимальная — 1 балл. Результат определяется большинством голосов судей. Борец может выиграть схватку на туше́, когда вынуждает про-

тивника коснуться ковра обеими лопатками одновременно и фиксирует это положение, по чистой победе — за явным преимуществом и по баллам. Ничейного результата в борьбе не бывает, а при равном количестве баллов победитель определяется по целому ряду признаков, определенных правилами. Поражение обоим борцам засчитывается в случае, если они нарушили правила, получили по три предупреждения или схватка закончилась без оцененных технических действий при соотношении предупреждений 1:1, 2:2.

Советские борцы вольного и классического стиля пользуются большой популярностью как у нас в стране, так и за рубежом. Многие из них неоднократно владели высшими титулами, а замечательный богатырь из Минска А. Медведь стал победителем трех Олимпиад.



Заслуженный мастер спорта И. Коткас (р. 1915) — олимпийский чемпион, двукратный чемпион Европы; награжден орденами Ленина, Красной Звезды, «Знак Почета».

ИОГАННЕС КОТКАС

Родился и вырос Иоганнес Коткас в буржуазной Эстонии. Отец его погиб в первую империалистическую войну. Мать осталась с двумя детьми — пятилетней Эммой и двухлетним Иоганнесом. Вдова перебивалась случайными заработками. Прокормить семью одна была не в силах. И подросток Иоганнес из сельского Тартуского района отправился в поисках работы в большой город — Таллин. Мать мечтала, что он сумеет там научиться какому-нибудь ремеслу. Но напрасно Иоганнес часами простаивал у ворот фабрик и мастерских. Ему отказывали: хозяевам не нужен был подросток.

К счастью, юный Коткас был от природы наделен большой силой. И добрые люди посоветовали ему стать грузчиком. Сначала он работал в Таллинском порту, затем в Тарту. Здесь он начал заниматься классической борьбой. На борцовском ковре он был решителен и смел, неудержимо атаковал. И дважды (1938, 1939) завоевывал звание чемпиона Европы. Теперь у него появились покровители из профессиональных клубов, наперебой зазывали его к себе, предвидя высокие сборы от выступлений на ковре этого удивительного богатыря. Но он не согласился стать профессионалом.

В 1940 г. трудящиеся Эстонии влились в братскую семью советских народов. Коткас сразу и безоговорочно принял Советскую власть. А вскоре с оружием в руках доказал, что является ее верным сыном. За доблесть и мужество, проявленные в борьбе с фашистскими захватчиками, он был награжден боевым орденом Красной Звезды. В 1945 г. Коткас стал коммунистом.

И когда в 1947 г. советские борцы отправились в Прагу на свой первый чемпионат Европы, они единодушно избрали Иоганнеса капитаном команды. Финальную схватку Коткас проводил со сломанным ребром. Он подтвердил, что продолжает оставаться сильнейшим тяжеловесом континента. А затем новый блестящий успех — на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Коткас провел здесь четыре схватки. На каждую из них, по правилам тех лет, отводилось 15 мин. Иоганнесу же, для того чтобы победить во всех четырех поединках, понадобилось лишь 13 мин.

Коткас очень много сделал и продолжает делать для развития спорта в нашей стране. Больших успехов на всесоюзной и международной аренах добились его ученики — эстонские борцы. Ветеран и сейчас в строю: он учит молодежь бороться за победу.

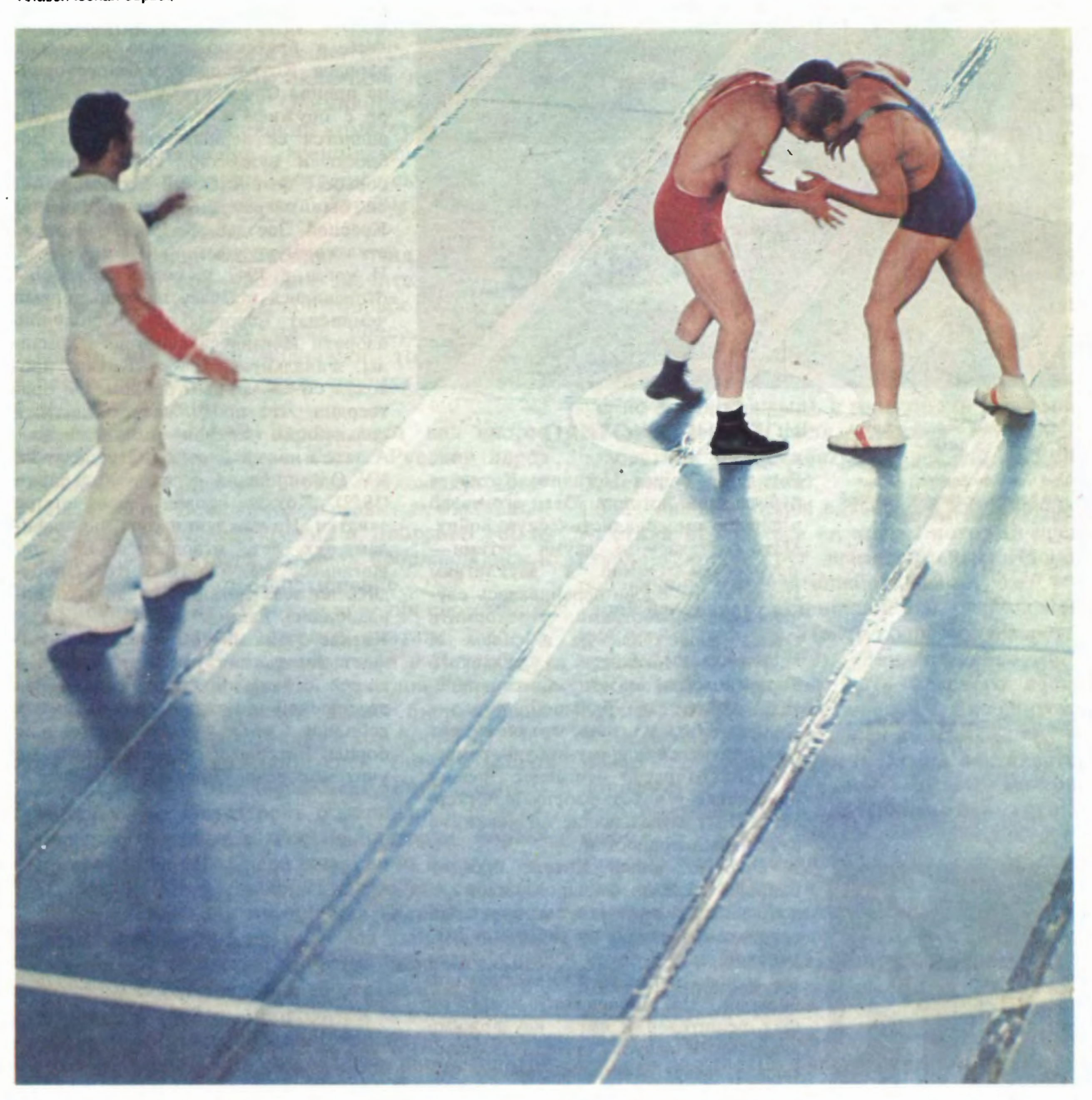


Замечательных успехов на борцовских коврах мировых и континентальных первенств и Олимпийских игр добились и другие советские спортсмены: А. Иваницкий, Л. Тедиашвили, Н. Балбошин, И. Ярыгин. Серьезную конкуренцию нашим атлетам, как правило, составляют борцы из социалистических стран, прежде всего Болгарии, Польши, ГДР.

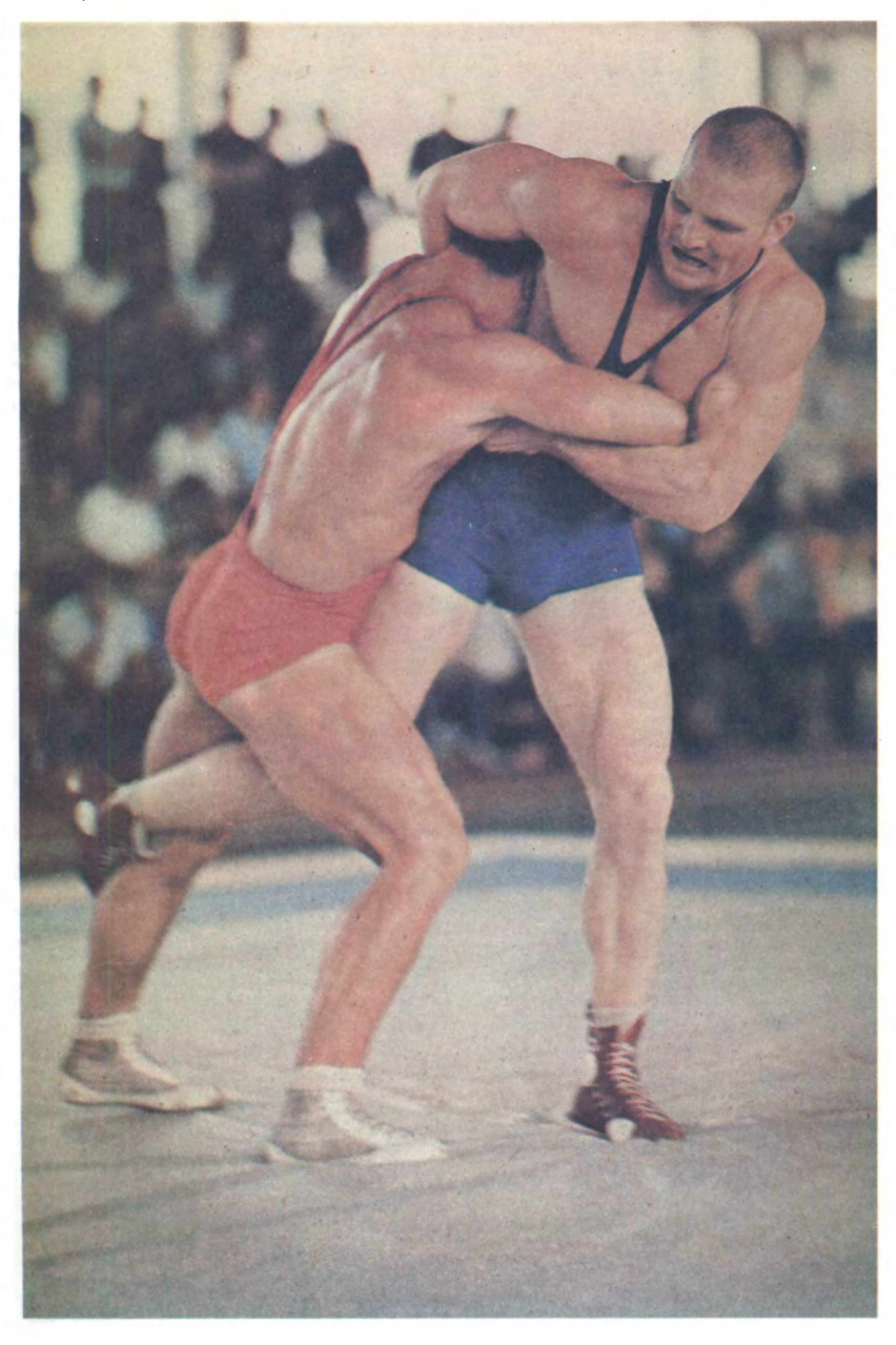
Значительно позже вольной и классической борьбы олимпийским видом была признана национальная японская борьба — *дзю-до*. Борцы выступают в кимоно со свободным поясом, босиком. Схватки проводятся на ковре, составленном из циновок татами, изготовленных из прессованной соломы. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подсечек, подножек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на ковер, при борьбе лежа, применяя различные захваты,— удержать соперника прижатым спиной к ковру в течение 30 сек или, применяя болевые приемы на руку и удушающие захваты, заставить его сдаться. Схватка продолжается 6 мин во время предварительных встреч, 8 мин — в полуфиналах и 10 мин — в финале. На соревнованиях разыгрывается абсолютное первенство и первенство в пяти весовых категориях.

В Советском Союзе дзю-до было известно еще в начале 30-х гг. Первые секции и клубы появились в 1961 г. в Москве, Ленинграде,

Классическая борьба



Вольная борьба



Борьба дзю-до. *Слева*: олимпийский чемпион С. Новиков



Киеве и Тбилиси. А через год наши спортсмены дебютировали на чемпионате Европы в ФРГ и заняли 3-е место в неофициальном командном зачете и завоевали 5 медалей. Две из них — золотые. Сейчас сборная СССР — десятикратный чемпион континента по дзю-до. Советские мастера дзю-до с 1965 г. регулярно участвуют и в чемпионатах мира, добиваясь и там успеха.

С каждым годом дзю-до завоевывает все большую популярность среди советской молодежи. Наряду с городами Грузии и Украины, где дзю-до развивается уже много лет, секции появились также в Майкопе, Таллине, Челябинске, Кишиневе, Курске и др. С 1973 г. в стране ежегодно проводятся чемпионаты СССР.

Ныне Международная федерация дзю-до (ФИД) объединяет дзюдоистов из 108 стран, входящих в 5 континентальных союзов. Советские спортсмены вступили в Международную федерацию и Европейский союз в 1962 г.

Долгие годы полными хозяевами татами были дзюдоисты Японии — родоначальники этого вида борьбы. Они настолько были уверены в своем превосходстве над конкурентами, что поначалу даже не сделали деления на весовые категории. Теоретики дзю-до утверждали, что главное в этой борьбе искусство, а не сила.

Однако стоило только однажды, в 1961 г. в Париже, японским дзюдоистам уступить высший мировой титул борцу из Нидерландов А. Геезинку, высокому, многокилограммовому спортсмену, как было тут же решено ввести весовые категории. Олимпийский дебют дзю-до в Токио (1967) принес японским мастерам этого вида борьбы три золотые медали, а самую почетную награду в абсолютном первенстве вновь завоевал Геезинк.

АЛЕКСАНДР МЕДВЕДЬ



Заслуженный мастер спорта А. Медведь (р.1937) — трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета».

Его рост — 190 см. Вес — от 97 кг, когда выступал в полутяжелой категории, и до 110-114 кг, когда боролся с тяжеловесами. Если исходить из спортивных стандартов, то физические данные, прямо скажем, не поражают. И тем не менее ему не было равных. В 1972 г. в Мюнхене его соперник — двухсоткилограммовый американский гигант К. Тэйлор заявил: «Я снимаю шляпу перед этим советским парнем. Он король борцов вольного стиля».

Известно, как высока цена только одной олимпийской победы: годы жесточайшей самодисциплины, тренировок, схваток с могучими соперниками...

Александр Медведь пока единственный борец в мире, который выиграл золотые медали на трех Олимпиадах — в Токио, Мехико и Мюнхене.

Как же Александр начинал свой путь в спорт? Когда он служил в армии, командир, приметивший рослого, мускулистого новобранца, в приказном порядке заставил его посещать борцовскую секцию. Александр подчинился без особой охоты. Он стал чемпионом дивизии, затем округа, потом утвердил себя как сильнейший борец вольного стиля.

У его соперников и бицепсы были повнушительнее, и техникой они владели отменно, и опыта им было не занимать. Но Александр побеждал всегда, наперекор любым прогнозам. Потому что превосходил их мужеством и несгибаемой волей.

Вот случай из его спортивной биографии. На первых минутах финального поединка на Олимпиаде в Мехико он вывихнул палец. Борец, получивший столь болезненную травму, обычно покидает ковер. Александр же остался и сам себе вправил сустав. Противник Медведя, опытный борец из ФРГ В. Дитрих, был ошеломлен и проиграл схватку.

Ныне Александр Медведь — доцент Минского радиотехнического института. Однажды студенты спросили у него: «Как вам удалось прожить столь долгую и славную жизнь в спорте?» Вот что ответил Александр Медведь: «Всю сознательную жизнь я учусь. И именно этим объясняю свои успехи на борцовском ковре. Не имей я жадного интереса к жизни, ко всему новому, и грош была бы мне цена как спортсмену. И не только как спортсмену. Мне представляется, что люди, чего-то достигшие и остановившиеся на этом достигнутом, обречены на преждевременное увядание. Они уже не личности, а памятники самим себе. А это очень горько — при жизни стать самому себе памятником».

В эти годы выходят на международную арену и советские дзюдоисты. Первые олимпийские победы пришли к нашим мастерам в 1972 г. в Мюнхене (Ш. Чочишвили) и в 1976 г. в Монреале (В. Невзоров и С. Новиков).

В 1966 г. ФИЛА приняла решение включить еще один вид борьбы в свою организацию и проводить по этому виду спорта крупнейшие соревнования. Это борьба *самбо*, что означает «самозащита без оружия». Самбо способствует развитию воли, смелости, силы и ловкости. Основываясь на опыте национальных и народных видов борьбы, которых насчитывается в нашей стране более 20, в 1938 г. на всесоюзной конференции тренеров были утверждены терминология и правила соревнований по борьбе самбо. Таким образом, родиной самбо является СССР. Ее создали советские тренеры и борцы, собрав воедино все лучшее из многочисленных видов национальной борьбы.

Характерная особенность самбо состоит в том, что, как и в подавляющем большинстве национальных видов борьбы, соперники проводят схватку в одежде. В арсенале этой борьбы имеется множество приемов, позволяющих каждому спортсмену выбирать в схватке именно те из них, которые наиболее соответствуют его физическим данным и индивидуальным способностям.

ИВАН МАКСИМОВИЧ ПОДДУБНЫЙ

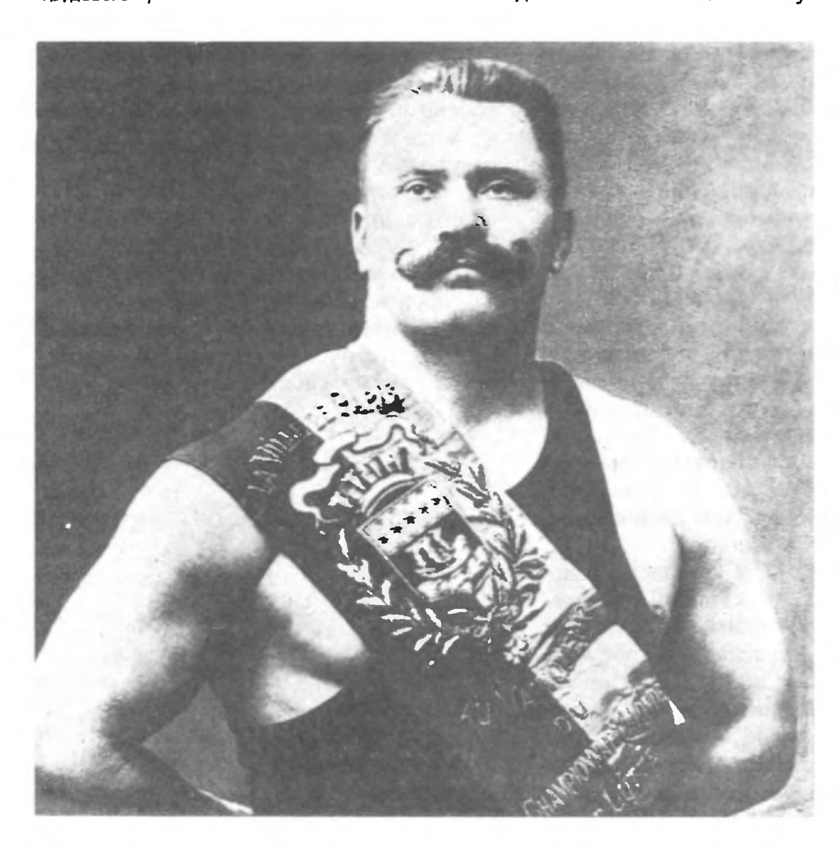
Иван Поддубный обладал исключительной физической силой. Уже в 17 лет он с легкостью бросал на телегу мешки с зерном, без труда мог согнуть подкову.

Работал грузчиком в Севастополе и Феодосии. В Феодосии в 1895 г. Иван познакомился с учениками мореходных классов — А. Преображенским и В. Васильевым, которые были страстными поклонниками тяжелой атлетики. Они-то и убедили Поддубного заняться спортом. А двумя годами позже Поддубный начал выступать на арене цирка как атлет-гиревик и борец. Русская борьба на поясах пользовалась тогда в России особой популярностью. Многих соперников поборол Поддубный. С той поры и началось победное шествие Ивана Поддубного по цирковым аренам России, Европы и Америки. Оно продолжалось десятилетия — знаменитый борец закончил свои выступления только в мае 1941 г., и ни разу никому не удавалось положить его на лопатки.

Очень много времени и сил отдавал Поддубный тренировке во французской, или, как теперь ее называют, классической, борьбе, которой он занялся вскоре после поясной борьбы. Он не только осваивал уже известные приемы, но и применял новые, заимствованные подчас из русской, кавказской и других видов национальной борьбы. Был Иван Максимович и умелым, изобретательным тактиком на ковре. В жизни он придерживался очень строгого режима: не курил, умеренно ел, рано ложился спать. Все знавшие его поражались железной выдержке, последовательности и упорству борца.

В 1905 г. Поддубный впервые выиграл звание чемпиона мира. А всего он был чемпионом мира 6 раз, первым из советских спортсменов, кому довелось представлять социалистическую отчизну за рубежом. В 55 лет он совершил победное турне по Америке. Он выступал также в Англии, Голландии, Германии и других странах. Европейская пресса называла Поддубного чемпионом чемпионов, русским богатырем.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный артист РСФСР И. М. Поддубный (1871—1949) — русский профессиональный борец, атлет; награжден орденом Трудового Красного Знамени



Самбисты могут применять захваты за пояс и за любую часть куртки выше пояса. Разрешены также захваты рук и ног противника и действия ногами против его ног, рук и туловища.

Цель схватки в борьбе самбо — чистая победа. Она присуждается за бросок противника на спину, если проведший прием остается при этом стоять на ногах. Если ни одному из соперников не удается добиться чистой победы, результат определяется по разнице очков, набранных участниками схватки за броски и удержания. Упавшие на ковер спортсмены в положении лежа продолжают борьбу и применяют приемы удержания и болевые приемы.

Удержанием считается такое положение, когда в течение 20 с один из борцов прижимает своим туловищем соперника к ковру и не дает возможности ему вырваться.

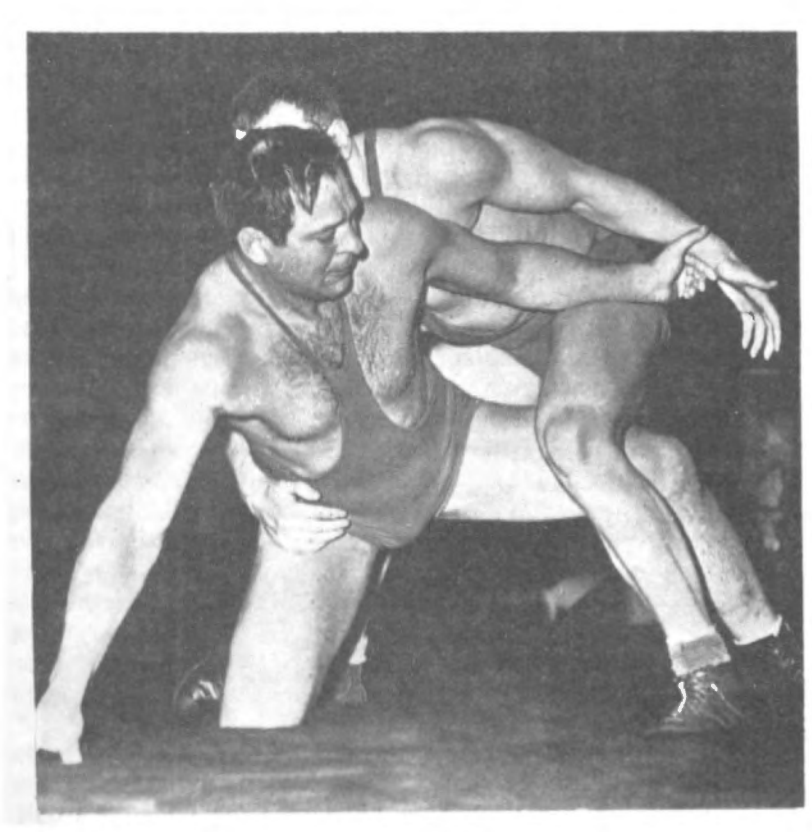
Болевой прием — это прием, когда рука или нога противника попадает в положение, из которого она не может быть освобождена, а дальнейшее перегибание или поворачивание ее может вызвать болевое ощущение. Схватку, в которой проведен болевой прием, останавливают, а борцу, применившему его, присуждается победа. Ничьих в борьбе самбо не бывает. Время схватки — 10 мин. С каждым годом этот вид борьбы приобретает все более широкую популярность во всем мире.

АНАТОЛИЙ РОЩИН

Заслуженный мастер спорта А. Рощин (р. 1932) — олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира и чемпион Европы, награжден орденами Ленина и Трудового Красного Знамени

В десятилетнем возрасте, когда мужчины из рязанской деревни Гавердово ушли на фронт, Анатолий Рощин встал за плуг. Пахал, сеял, косил. Работал в колхозе наравне со взрослыми. И в 1945 г. Анатолий Рощин был отмечен первой правительственной наградой — медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.».

В праздничные дни на его груди можно увидеть и орден Ленина, и орден Трудового Красного Знамени. Эти высокие отличия он получил за спортивные подвиги на борцовском ковре. Первым же тренировочным залом, где копил Анатолий силу и выносливость, где учился коллективизму и самоотверженности, было колхозное поле в годы войны.



Классической борьбой он начал заниматься на флоте в Ленинграде, куда был призван на действительную службу. К нему пришли первые успехи. Но случилось непредвиденное — он тяжело заболел. Казалось, теперь путь в спорт закрыт. Но Рощин не сдавался. Еще в больнице он стал выполнять несложные гимнастические упражнения, затем подключил к ним бег трусцой, поднимание тяжестей. Но до полного выздоровления было еще далеко, и на ковер Рощин вышел спустя три года после сложнейшей операции.

И не просто вернулся. Завоевал звание чемпиона мира в тяжелом весе, стал серебряным призером двух Олимпиад — в Токио и Мехико. А в 1968 г., в тридцатишестилетнем возрасте, решил оставить активный спорт. К этому времени он уже закончил институт физкультуры, вел преподавательскую работу.

Но в команде не нашлось ему равноценной замены. Товарищи сказали: «Выручай, Толя». А Рощин, по его же собственному выражению, готов невозможное сделать, через себя «перепрыгнуть», если это необходимо коллективу. Он опять надел борцовку и еще дважды выигрывал чемпионаты мира, а в 1972 г. в Мюнхене, когда ему исполнилось уже 40 лет, завоевал свою главную медаль — золотую, олимпийскую.

Это великолепный пример спортивного долголетия, мужества.

БУЕРНЫЙ СПОРТ

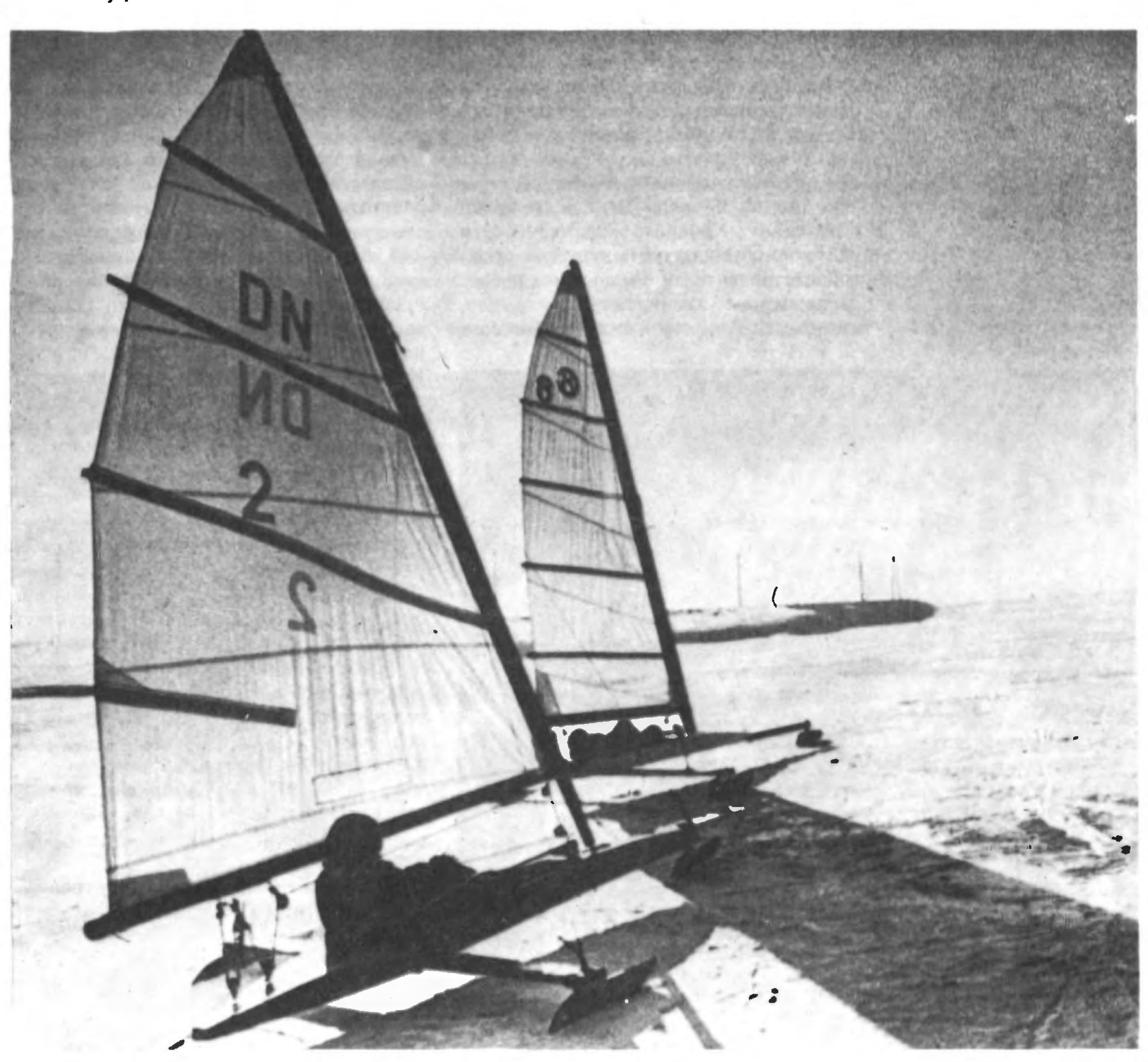
Буер — лодка или кабина (чаще треугольной формы), установленная на особых металлических коньках, передвигающаяся по льду. Современные гоночные буера отличаются обтекаемой формой. Строят их из легких и прочных материалов: авиационной фанеры, высококачественной древесины, алюминия, нержавеющей стали. Для учебных целей и прогулок делают большие буера на 5—10 человек с открытым корпусом в виде площадки.

Основные части спортивного буера: корпус, поперечный брус с двумя боковыми коньками, вращающиеся мачты, рулевые устройства и коньки. Для движения буера требуется надежный лед без высокого снежного покрова и ветер, скорость которого должна быть не менее 3—5 м/с. Скорость буера достигает 100 км/ч.

Первые буера (парусная шлюпка на полозьях) появились в России в XVIII в. Поморы и рыбаки Ладожского и Онежского озер издавна использовали буера для зимнего промысла. В других странах с их помощью перевозили грузы и пассажиров. В XIX в. в странах на севере Европы и в Северной Америке проводились соревнования на буерах. В России первые спортивные гонки на буерах состоялись в 1890 г.

С начала XX в. буерный спорт стал пользоваться популярностью в Прибалтике. Так, в Эстонии гонки на буерах проводятся с 1904 г. В 1931 г. создан Европейский буерный союз (ЕБУ). Проводятся континентальные чемпионаты. С 1947 г. регулярно проходят чемпионаты СССР. Лучшие советские гонщики (Э. Кузманов, П. Толстихин и др.) достигали скорости от 96 до 122 км/ч. Мировые рекорды по буерному спорту не регистрируются.

Гонка на буерах



В

ВЕЛОГОНКА МИРА

Самое крупное и популярное в мире соревнование велосипедистов-любителей на шоссе. Проводится по инициативе трех ведущих газет социалистических стран: «Руде право» — органа ЦК Коммунистической партии Чехословакии, «Трибуна люду» — главного издания ЦК Польской объединенной рабочей партии и «Нойес Дойчланд» — органа ЦК Социалистической единой партии Германии. Многодневное состязание проходит в несколько этапов по маршруту, связывающему Прагу, Берлин и Варшаву. Начальный и конечный пункты велотура постоянно меняются.

По традиции это соревнование проводится в мае — месяце, который для всех честных людей на земле знаменует мир, дружбу, интернациональную солидарность. Недаром символ гонки — голубь мира.

Европа еще не залечила тяжелые раны войны, когда по разбитым дорогам, мимо лежавших в руинах городов, отправились в путь участники первого велотура. Это было 2 мая 1948 г. Трасса пролегала между Прагой и Варшавой. Спустя 4 года в орбиту гонки вошел Берлин.

Многие известные велосипедисты считали за честь выступать в велогонке Мира. Благодаря этому состязанию мировой любительский велоспорт получил всеобщее признание, были открыты имена молодых талантливых спортсменов, которые затем выигрывали золотые медали на летних Олимпиадах, мировых первенствах. Например, 7 раз стартовал в велогонке Мира чемпион XVII Олимпийских игр в Риме москвич В. Капитонов, ставший со временем главным тренером сборной СССР.

В велотуре определяются победители в личном и командном зачетах. Лучшим признается тот гонщик, который затратил наименьшее суммарное время на прохождение всех этапов. Чтобы выявить сильнейшую национальную сборную, складывают результаты трех лучших спортсменов команды на каждом этапе.

Перед началом соревнований судейская коллегия устанавливает размер бонификации (премии в секундах), чтобы поощрить лидеров. Она полагается трем спортсменам, которые были первыми на финише этапа, а также на промежуточных и горных финишах. Эти секунды сбрасываются с общего времени велосипедиста.

За велогонкой Мира на всем ее протяжении наблюдают сотни тысяч людей. Ее показывают по телевидению. Зрители легко ориентируются в ходе состязаний: им помогает заранее выбранный цвет маек спортсменов. Например, велосипедист, возглавляющий борьбу в индивидуальном зачете, выступает обязательно в желтой майке, а члены сборной страны, которая впереди в командном первенстве, — в голубых.

В 1978 г. советские спортсмены в 25-й раз выступали в этих популярнейших соревнованиях. Свое выступление в велотуре советские мастера отметили 13-й победой в командном зачете. Еще никому не удавалось добиться такого успеха. Семь раз на трассе гонки побеждали команды спортсменов Польши, шесть — ГДР, четыре — Чехословакии.

В личном первенстве титул победителя носят пять наших велосипедистов. В 1978 г. лаврового венка удостоился офицер из Куйбышева А. Аверин. На счету спортсменов СССР и пять победных «дублей», т. е. 5 раз они выигрывали состязания одновременно и командой, и лично. Это тоже рекорд.

Рекордным является и достижение олимпийского чемпиона В. Лихачева из Горького. В велогонке Мира 1973 г. он выиграл шесть этапов. А другой наш олимпийский чемпион — А. Пиккуус из Тарту в соревнованиях 1977 г. проехал всю трассу от начала до конца в желтой майке лидера. Ее вручили спортсмену после пролога — так называется индивидуальная, небольшой протяженности гонка по улицам города, предшествующая основному старту. Она позволяет на следующий день, когда

Виражи велогонки Мира

Эмблема 31 велогонки Мира



велосипедисты отправляются в долгий и трудный путь, расставить на старте команды стран-участниц по местам, занятым накануне. Таково правило: перед началом каждого последующего этапа впереди выстраиваются (следовательно, и раньше уходят на дистанцию) спортсмены той сборной, которая оказалась лучшей на предыдущем этапе.

Очень интересно проходила очередная XXXII велогонка Мира в 1979 г. В этот раз борьба развернулась на трассе Прага — Варшава — Берлин. Организаторы соревнований выбрали очень трудную дистанцию, многие участки которой пролегли в горах Польши и Чехословакии. Их протяженность порой достигала 200 км. Такую сложную трассу выбрали для того, чтобы проверить моральные и волевые качества спортсменов в канун Олимпийских игр в Москве. Ведь олимпийские соревнования в групповой гонке пройдут в Крылатском на новой трассе со множеством крутых поворотов, затяжных подъемов, спусков.

Героем XXXII велогонки Мира стал молодой спортсмен из г. Куйбышева С. Сухорученков. В этой велогонке он дебютировал. Его включили в сборную в самый последний момент вместо заболевшего С. Морозова. С. Сухорученков достойно принял эстафету. Он сумел создать преимущество нашей команде на сложном горном участке и привел команду к победе.

ВЕЛОСИПЕД

Современная промышленность выпускает велосипеды различной конструкции и назначения: дорожные, легкодорожные, спортивные, подростковые, детские и специальные.

Дорожные велосипеды имеют прочную раму, широкие шины, высоко расположенный руль, вес около 16 кг. На колесах обычно устанавливаются щитки, на других частях велосипеда — багажник, звонок, зеркальце, насос и подсумок с инструментами. Для облегчения такого велосипеда все это дополнительное оборудование перед соревнованиями разрешается снять. Легкодорожные велосипеды весят 14 кг, сечение шин — уменьшенное, оснащены ручными тормозами.

Спортивные велосипеды имеют облегченную конструкцию (8—11 кг) из легированных сталей и дюралюмина, низко опущенный руль, широкое седло. Это создает удобства для спортсменов, которые иногда находятся в пути по нескольку часов. К рулю и нижней трубе крепят бачки с питанием. Шоссейные гоночные велосипеды снабжены переключателем скорости и ручными тормозами. Трековые — без тормозов и свободного хода. Поэтому спортсмен должен постоянно крутить педали. Педали оборудованы ремнями для закрепления ног. Шины велосипеда делаются из тонких хлопчатобумажных ниток и хирургического шелка. Вес современного велосипеда для гонок на треке — 6—7 кг.

Разновидность спортивных велосипедов — *тандем* — двухместный, двухколесный велосипед с двойной сблокированной передачей. Экипаж тандема способен развивать скорость до 70 км/ч.

Велосипеды бывают разных видов. На рисунке два из них



При выборе велосипеда надо учитывать особенности телосложения спортсмена. Если у гонщика длинные ноги, то рама должна быть высокой и короткой.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

В олимпийскую программу входят два вида велосипедных гонок — *шоссейные* и *трековые*. Соревнования на шоссе проводятся на большие расстояния, и поэтому тут наибольших успехов добиваются спортсмены выносливые, с твердым характером и умением постоять не только за себя, но и за свою команду. Именно такой коллектив и составили в Монреале А. Чуканов, В. Каминский, А. Пиккуус и В. Чаплыгин, выигравшие золотые олимпийские медали в командной гонке на 100 км.

Считают, что скорости велосипедистов на шоссе значительно ниже, чем на треке. Это заблуждение, поскольку на отдельных участках дистанции, и особенно на крутых спусках, шоссейники развивают скорость свыше 100 км/ч. В правилах проведения некоторых зарубежных гонок даже есть пункт, который гласит, что велосипедист, превысивший скорость 120 км, незамедлительно получает предупреждение.

Такие ошеломляющие скорости возможны только на отдельных участках. Бóльшую же часть дистанции гонщики на шоссе проходят в среднем со скоростью 45—47 км/ч, на финише скорость увеличивается до 65 км/ч.

Это очень высокие показатели, и выдержать такой темп могут только прекрасно тренированные гонщики. Для сравнения можно вспомнить, что, когда в 1869 г. впервые была проведена велосипедная гонка по маршруту Париж — Руан (Франция) на дистанцию 120 км, средняя скорость победителя — англичанина Мура была около 11 км/ч. Впрочем, чествовали его как героя, поскольку в те годы умение человека проехать на велосипеде такое расстояние вызывало изумление.

На I Олимпийских играх современности в Афинах (1896) в шоссейной гонке на 100 км участвовало лишь 10 смельчаков, а до финиша добрались двое.

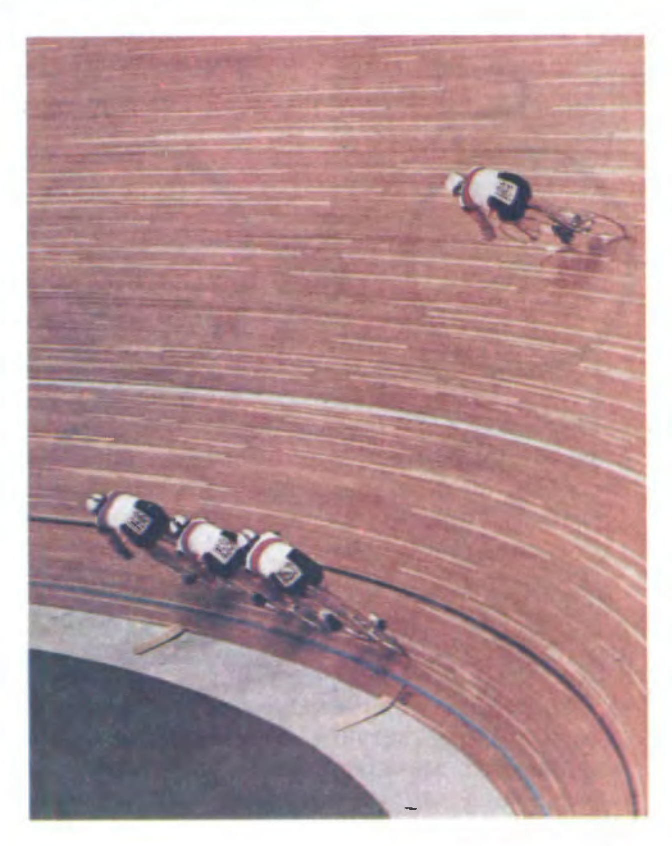
В России первые велосипедные соревнования были проведены 24 июля 1883 г. на Московском ипподроме. В целом достижения русских велосипедистов дореволюционных лет были невысокие. Обычно же русские велосипедисты конкурировали только с приезжими зарубежными гонщиками, в чем, кстати, особенно преуспел любимец публики, одессит С. Уточкин, который прославился и своими бесстрашными трюками на первых аэропланах. Выступал он в основном на треке, поскольку даже мало-мальски пригодных дистанций для других гонок в ту пору было маловато. Сейчас их

Шоссейная гонка велосипедистов





Командная гонка на треке



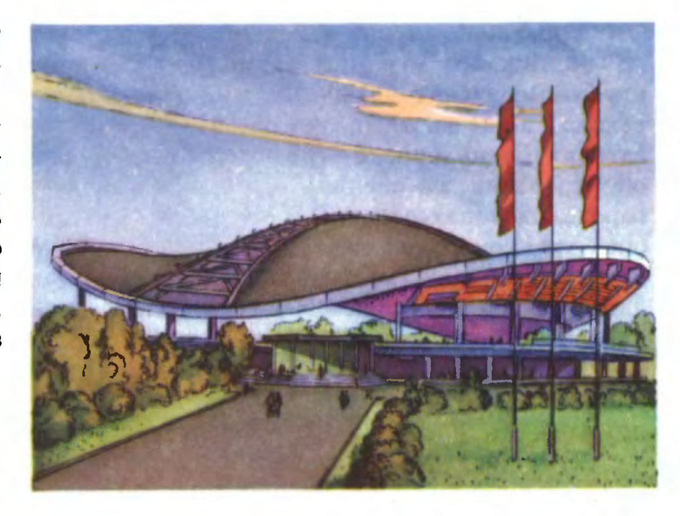
предостаточно, но состязания на треке не потеряли своего былого очарования — сложные тактические маневры, внезапные смены темпа и напряженная борьба на последних метрах. И за всем этим есть возможность следить с небольшого расстояния, поскольку участники соревнований на треке ни на мгновение не исчезают из поля зрения внимательного зрителя. Эти соревнования требуют взрывной силы мышц, бесстрашия и одновременно умения хладнокровно оценивать ситуацию.

Из советских спортсменов первые золотые олимпийские медали выиграли на треке И. Целовальников и В. Семенец. На Олимпиаде 1972 г. в Мюнхене они соревновались на тандемах, т.е. на велосипеде с двумя гонщиками. Скорость этих машин превышает 65 км/ч. Первым нашим олимпийским чемпионом в шоссейной гонке стал В. Капитонов (Рим, 1960).

В олимпийскую программу входит и *гит* на 1 км. Это гонка для определения лучшего времени, и поэтому велосипедисты сразу же стремятся развить максимально высокую скорость. До команды арбитра на старте машины участников поддерживают помощники.

В гонке преследования участники стартуют одновременно и с диаметрально противоположных точек трека.
В соревнованиях на треке принимают участие женщины. Самое крупное соревнование женщин — чемпионаты мира. Из советских спортсменок наибольшего успеха добилась Г. Ермолаева, которая в спринтерской гонке 6 раз выигрывала мировые первенства. Затем эстафету побед приняла Г. Царева, в 1977 г. она в пятый раз выиграла первенство мира в спринте.

Современный велотрек



ВЕЛОТРЕК

Это спортивное сооружение с трибунами для зрителей и дорожкой замкнутой формы для тренировок и соревнований по велоспорту. Дорожка, как правило, деревянная. Наиболее распространенная длина дорожки от 250 до 500 м. Наклонные виражи позволяют гонщикам на высокой скорости преодолевать повороты.
Для олимпийских соревнований 1980 г. построен велотрек в Крылатском. Протяженность дорожки — 333,33 м, ширина — 9 м. Виражи подняты под углом 42°. Покрытие трека — высокосортная древесина сибирской лиственницы. Поле внутри трека покрыто синтетическим ковром, имитирующим естественный газон. На нем можно проводить соревнования по мини-футболу, гандболу, легкой атлетике. Трибуны для зрителей рассчитаны на 3000 мест.

ВИКТОР КАПИТОНОВ

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР В. Капитонов (р.1933) — олимпийский чемпион, участник сборной команды СССР, четырежды побеждавший в велогонке Мира; награжден орденами Ленина, Дружбы народов и «Знак Почета».



Виктор Арсеньевич Капитонов — частый гость в детско-юношеских спортивных школах и пионерских дружинах. На одной из встреч ребята спросили известного мастера, какие качества он особенно ценит в спортсмене. Ответ был краток: «Чувство долга перед Родиной, повышенная ответственность за судьбу товарищей, коллектива, умение бороться за победу до конца».
Олимпийские игры в Риме. Жаркий августовский день 1960 г. Асфальт плавится под яркими лучами солнца. Далеко оторвавшись от основной группы гонщиков, вперед ушли двое: любимец итальянцев Л. Трапе и советский велосипедист В. Капитонов. Позади 175 км изнурительного пути, остались считанные метры. Сейчас решится все.
Специалисты и по сей день удивляются, откуда взялись силы у русского парня для этого победного рывка. Приподнявшись в седле, Капитонов резко бросил машину вперед и пересек финиш на полколеса раньше соперника. Это был настоящий спортивный подвиг.
— Что вы получите за свой блестящий успех? — спросили у Капитонова.
— Самое большое, что можно получить в моей стране: уважение и признание людей, которые сделали все, чтобы я и мои товарищи могли заниматься спортом. Это всего советского народа победа. И таких побед с каждым годом будет больше.
Биография советского спортсмена ничем не отличалась от биографий тысяч его сверстников. Он окончил школу в Калинине, работал слесарем на заводе и занимался в велосекции, увлекался гонками на шоссе. Затем служба в армии, где прошел проверку его характер, закалилось мужество, окрепла воля.
Сегодня В. Капитонов передает свой опыт ученикам, готовит их к спортивным боям. В каких бы соревнованиях ни участвовали наши велосипедисты, они знают: за их выступлениями следят миллионы зрителей и надо отдать все свои силы, умение ради того счастливого мгновения, когда по флагштоку медленно начнет подниматься вверх флаг нашей Родины. Именно это чувство долга помогло нашим мастерам выиграть золотые медали в командной 100-километровой шоссейной гонке на Олимпиадах в Мюнхене и Монреале. И радость успеха с велосипедистами по праву разделил их старший товарищ, главный тренер сборной СССР В. А. Капитонов.

«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Это соревнования для школьников 8—13 лет по подвижным играм и эстафетам на приз клуба «Веселые старты». Старты эти действительно самые веселые, массовые, и организовать их очень просто — не нужно ни особого оборудования, ни специальных залов. Летом в городских зонах отдыха, в парках и на стадионах, в пионерских лагерях есть простейшие игровые площадки, а зимой — ледяные поля для игры в хоккей, снежные горки. Инвентарь для эстафет тоже несложный — мячи и булавы, простейшие наборы игровой атрибутики. Кроме того, это соревнования на полосе препятствий комплекса ГТО, веселые эстафеты, где есть простор для выдумки и изобретательности ребят каждого пионерского отряда и звена.

Но вместе с тем «Веселые старты» — вполне серьезные и ответственные соревнования, недаром они стоят в ряду других всесоюзных детских соревнований. Участники состязаются в матчах между лучшими командами республик, краев и областей. Но в отличие от других детских соревнований, например на приз клубов «Золотая шайба» или «Кожаный мяч», матчевые встречи «Веселых стартов» — телевизионные. Вместе с ЦК ВЛКСМ и Спорткомитетом СССР организаторами их стал и Государственный комитет СССР по телевидению и радиовещанию. Руководит проведением соревнований Центральный штаб, организованный при Центральном совете Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина. В него вошли такие известные спортсмены, как И. Тер-Ованесян, П. Болотников, О. Корбут, Е. Карпухина; педагоги, тренеры, комсомольские работники. Штабы «Веселых стартов» создаются и в каждой школе, пионерском лагере.

В школе соревнования проводит комитет ВЛКСМ, совет пионерской дружины вместе с коллективом физической культуры.

Соревнования начинаются со стартов внутри школы, между пионерскими отрядами, затем между школами в районах, городах, областях, республиках. Разыгрываются первенства и в пионерских лагерях, проводятся старты между отрядами и матчевые встречи между лагерями. В школах соревнования обычно начинаются между двумя параллельными классами. В эстафетах участвует весь класс. Часто встречи проходят в субботний или воскресный



Веселый старт

день, и тогда на соревнования приходят родители, старшие братья и сестры, шефы.
Соревнования — командные. Команда составляется из учеников одного класса (пионерского отряда, октябрятской группы) — 10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя от совета физкультуры школы. В программу соревнований включаются элементы подвижных, спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящим в учебную программу физического воспитания в школе, в комплекс ГТО. Наряду с этим могут быть и спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты. В программу соревнований по телевидению могут быть включены показательные выступления юных спортсменов, мастеров спорта.
«Веселые старты» стали так популярны, что в школах, лагерях программа их, состав участников все время расширяется.
Победители стартов определяются по наибольшей сумме очков, полученных командой в каждом из видов программы (победа — 3 очка, ничья — 2 очка, поражение — 1 очко). В случае равенства очков преимущество дается команде, у которой наибольшее количество побед. При равенстве этого показателя места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных участниками при выполнении программы соревнований. Победителей награждают медалями, значками, вымпелами и грамотами.

«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

В 1965 г. редакция газеты «Советский спорт» выступила организатором всесоюзных заочных соревнований воспитанников детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) страны по плаванию, учредив для победителей специальный приз клуба «Веселый дельфин». Эти соревнования сразу же завоевали большую популярность. С каждым годом все больше ребят из разных уголков нашей страны принимали в них участие, росли результаты.
В первые годы соревнования проходили в четыре этапа, их программа содержала помимо комплексного плавания прыжки в длину с места и бег на различные дистанции. Первые четыре года приз завоевывали юные пловцы московского «Динамо», затем инициатива перешла к ленинградским ребятам. Пловцы ДЮСШ «Экран» пять раз подряд становились победителями этого турнира.
Шли годы. Менялась программа соревнований. Из нее исключили легкоатлетические виды, но главный показатель всегда был одним — хорошая подготовка юных пловцов, владеющих всеми стилями плавания.
В 1977 г. в тринадцатом по счету всесоюзном заочном юношеском турнире по плаванию на приз газеты «Советский спорт» победителями


Эмблема клуба «Веселый дельфин»

стали ленинградцы — воспитанники спортшколы гороно. На втором месте — команда «Экран». Как и в прошлые годы, соревнования проводятся на 25-метровых дорожках.
Замечено, что чаще всего больших успехов добиваются пловцы, которые уже в детстве уверенно овладели всеми способами спортивного плавания. Поэтому программа турниров составлена так, чтобы всесторонне проэкзаменовать «дельфинят», проверить, как они подготовлены. И ребята показывают отличные результаты. Например, предыдущий победитель в комплексном плавании среди мальчиков был бы в 1977 г. только пятым, а третий призер занял бы десятую строку в классификации «Веселого дельфина-77». И такой рост скоростей отмечен во всех без исключения номерах программы. На спортивной карте можно отметить города, где появились юные таланты. Это Мурманск, Курск, Воркута, Красноярск, Витебск, Куйбышев и др.
В 1978—1979 гг. в соревнованиях «Веселый дельфин» принимали участие все воспитанники детско-юношеских спортивных школ, занимающиеся плаванием не менее 2 лет. Старты проводились по-прежнему в два этапа одновременно для всех ДЮСШ страны по трем возрастным группам, для ребят 1966, 1967, 1968 годов рождения.
На первом этапе внутри школ соревновались по общей физической подготовке и плаванию. Далее самые быстрые ребята готовились к стартам на первенства городов, областей, центральных советов ДСО и ведомств, к всесоюзным соревнованиям на приз газеты «Пионерская правда». Финальными соревнованиями «Веселого дельфина» первого этапа стали первенства городов и областей среди ребят 1966—1967 годов рождения.
На втором этапе «Веселого дельфина» проводятся учебные соревнования ДЮСШ, встречи между городами, всесоюзные соревнования на приз газеты «Пионерская правда». Ребята 1966—1967 годов рождения, которые не участвовали в этих стартах, выступали в соревнованиях центральных советов ДСО и ведомств. Финальные соревнования второго этапа — первенства городов и областей, в которых принимают участие воспитанники ДЮСШ 1968 года рождения.
По результатам двух этапов в республиках выявлялись кандидаты во всесоюзные финалы на приз клуба «Веселый дельфин», учрежденный газетой «Советский спорт». Как правило,

это 10 лучших спортсменов в каждом возрасте, на каждой дистанции и в эстафетах. Место ДЮСШ определяется по результатам 10 спортсменов — призеров соревнований в каждом индивидуальном номере программы и 10 команд ДЮСШ в эстафетном плавании.

Таким образом, соревнования на приз «Веселого дельфина» идут в течение всего года. В основу программ почти всех стартов вошло многоборье, которое позволяет увидеть подготовку юных пловцов в различных способах плавания и на различных дистанциях. В соревнования обязательно входят различные эстафеты, воспитывающие у ребят чувство дружбы, взаимопомощи.

ВЕС ТЕЛА

На протяжении всей жизни человек с большим или меньшим вниманием следит за своим весом, потому что недостаточный, а тем более излишний вес свидетельствует о неблагополучном состоянии здоровья. Вес тела зависит от многих показателей, прежде всего от возраста и роста.

По подсчетам специалистов, средние показатели веса мальчиков:

7 лет — 21,6 — 27,9 кг;
8 лет — 24,1 — 31,3 кг;
9 лет — 26,1 — 34,9 кг;
10 лет — 30,0 — 38,4 кг;
11 лет — 32,1 — 40,9 кг;
12 лет — 36,7 — 49,1 кг;
13 лет — 39,3 — 53,0 кг;
14 лет — 45,4 — 56,8 кг;
15 лет — 50,4 — 62,7 кг.

Для девочек эти показатели таковы.

7 лет — 21,5 — 27,5 кг;
8 лет — 24,2 — 30,8 кг;
9 лет — 26,6 — 35,6 кг;
10 лет — 30,2 — 38,7 кг;
11 лет — 31,7 — 42,5 кг;
12 лет — 38,4 — 50,0 кг;
13 лет — 43,3 — 54,4 кг;
14 лет — 46,5 — 55,5 кг;
15 лет — 50,3 — 58,5 кг.

Эти цифры считаются ориентировочными, и колебания 1 — 1,5 кг в ту или иную сторону не являются отклонением от нормы. В 7 — 8 и 12 — 14 лет, когда наблюдаются периоды особенно интенсивного роста, эти средние данные могут разниться еще больше.

Специалисты считают: избыток веса на 15 — 20% по сравнению со средними данными веса здоровых детей — ожирение I степени. Превышение на 25 — 50% — ожирение II степени. III степень — это превышение нормы на 50 — 100%. При ожирении необходима консультация врача.

Основные причины появления лишнего веса — избыточное питание и недостаточная двигательная активность. Необходимо соблюдать режим питания и следить, чтобы пища содержала в достаточном количестве все необходимые для организма компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Избыток жиров, углеводов или белков нарушает обменные процессы, ведет к ожирению и целому ряду серьезных заболеваний. При излишнем весе надо ограничить употребление сладостей, мучных продуктов, животных жиров. Зато почти все свежие фрукты и овощи очень полезны при любом весе, даже избыточном.

Невозможно нормализовать свой вес при малой двигательной активности. Известно, что каждый школьник должен не меньше одного часа в день заниматься физическими упражнениями, спортивными играми, плаванием, бегом, лыжами, коньками, велосипедом, гимнастикой или каким-либо другим видом спорта. Два урока физкультуры в неделю — нагрузка необходимая, но явно недостаточная. Лучшим выходом были бы занятия в детско-юношеской спортшколе или в спортивной секции. Если это по каким-либо причинам невозможно, то следует самому позаботиться о своем спортивном досуге, самостоятельно или вместе с товарищами заняться любым видом спорта.

Спорт не только обеспечивает необходимый расход энергии, но и способствует «сгоранию» излишних жиров, углеводов или белков, перерождению жировой ткани в мышечную. При нормальном весе и активных спортивных занятиях требуется усиленное и полноценное питание с преобладанием белковой пищи (лучший источник белка — молоко и молочные продукты), необходимы свежие фрукты и овощи.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

В борьбе, боксе и поднимании тяжестей введены весовые категории, потому что в этих видах спорта слишком многое зависит от веса спортсмена, который в большой мере определяет и мышечную массу тела, иначе говоря — силу. Все соревнующиеся в боксе, борьбе и тяжелой атлетике имеют равные возможности стать чемпионами.

Бокс. Соревнования юношей младшей возрастной группы (14 — 15 лет) проводятся без деления участников на весовые категории. После взвешивания пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе боксеров не превышала 2 кг.

Соревнования для юношей старшего возраста (16 — 17 лет) проводятся в 13 весовых категориях:

первая наилегчайшая — 44—46 кг;
вторая наилегчайшая — до 48 кг;
первая легчайшая — до 50 кг;
вторая легчайшая — до 52 кг;
полулегкая — до 54 кг;
легкая — до 57 кг;
первая полусредняя — до 60 кг;
вторая полусредняя — до 63 кг;
первая средняя — до 66 кг;
вторая средняя — до 70 кг;
полутяжелая — до 74 кг;
первая тяжелая — до 80 кг;
вторая тяжелая — свыше 80 кг.

Соревнования для юниоров (18—19 лет) и взрослых (20 лет и старше) проводятся в 11 весовых категориях:

первая наилегчайшая — 46—48 кг;
вторая наилегчайшая (иногда эту весовую категорию называют весом «мухи») — до 51 кг;
легчайшая (вес «петуха») — до 54 кг;
полулегкая (вес «пера») — до 57 кг;
легкая — до 60 кг;
первая полусредняя — до 63,5 кг;
вторая полусредняя — до 67 кг;
первая средняя — до 71 кг;
вторая средняя — до 75 кг;
полутяжелая — до 81 кг;
тяжелая — свыше 81 кг.

Боксер может выступать только в той весовой категории, которая определена ему при взвешивании.

Тяжелая атлетика. Юноши и юниоры в возрасте до 20 лет делятся на 8 весовых категорий:

наилегчайший вес — до 52 кг включительно;
легчайший вес — до 56 кг включительно;
полулегкий вес — до 60 кг включительно;
легкий вес — до 67,5 кг включительно;
полусредний вес — до 75 кг включительно;
средний вес — до 82,5 кг включительно;
полутяжелый вес — до 90 кг включительно;
тяжелый вес — свыше 90 кг.

Юниоры в возрасте 20—22 лет и взрослые (от 23 лет и старше) соревнуются в 10 весовых категориях:

наилегчайший вес — до 52 кг включительно;
легчайший вес — до 56 кг включительно;
полулегкий вес — до 60 кг включительно;
легкий вес — до 67,5 кг включительно;
полусредний вес — до 75 кг включительно;
средний вес — до 82,5 кг включительно;
первый полутяжелый вес — до 90 кг включительно;
второй полутяжелый вес — до 100 кг включительно;
первый тяжелый вес — до 110 кг включительно;
второй тяжелый вес — свыше 110 кг.

Взвешивание у штангистов тайное. Результаты объявляются только после взвешивания всех участников соревнований среди спортсменов одной весовой категории. Преимущество у того, чей собственный вес меньше.

Вольная и классическая борьба. Участники делятся на следующие весовые категории:

подростки (12—13 лет) и юноши младшего возраста (14—15 лет):

первый наилегчайший вес — от 32 до 35 кг;
второй наилегчайший вес — до 38 кг;
первый легчайший вес — до 41 кг;
второй легчайший вес — до 44 кг;
первый полулегкий вес — до 47 кг;
второй полулегкий вес — до 50 кг;
первый легкий вес — до 53 кг;
второй легкий вес — до 56 кг;
первый полусредний вес — до 59 кг;
второй полусредний вес — до 62 кг;
первый средний вес — до 65 кг;
второй средний вес — до 68 кг;
первый полутяжелый вес — до 71 кг;
второй полутяжелый вес — до 74 кг;
первый тяжелый вес — до 77 кг;
второй тяжелый вес — свыше 77 кг.

Юноши старшего возраста (16—17 лет):

первый наилегчайший вес — от 42 до 45 кг;
второй наилегчайший вес — до 48 кг;
легчайший вес — до 52 кг;
полулегкий вес — до 56 кг;
легкий вес — до 60 кг;
первый полусредний вес — до 65 кг;
второй полусредний вес — до 70 кг;
первый средний вес — до 75 кг;
второй средний вес — до 81 кг;
полутяжелый вес — до 87 кг;
тяжелый вес — свыше 87 кг.

Юниоры (18—19 лет) и взрослые (19 лет и старше):

наилегчайший вес — до 48 кг;
легчайший вес — до 52 кг;
полулегкий вес — до 57 кг;
легкий вес — до 62 кг;
первый полусредний вес — до 68 кг;
второй полусредний вес — 74 кг;
первый средний вес — до 82 кг;
второй средний вес — до 90 кг;
полутяжелый вес — до 100 кг;
тяжелый вес — свыше 100 кг.

В борьбе самбо следующие весовые категории:

Подростки (12—13 лет):

первый наилегчайший вес — до 29 кг;
второй наилегчайший вес — до 32 кг;
первый легчайший вес — до 35 кг;
второй легчайший вес — до 38 кг;
первый полулегкий вес — до 41 кг;
второй полулегкий вес — до 44 кг;
первый легкий вес — до 47 кг;
второй легкий вес — до 50 кг;
первый полусредний вес — до 53 кг;
второй полусредний вес — до 56 кг;
первый средний вес — до 59 кг;
второй средний вес — до 62 кг;
первый полутяжелый вес — до 65 кг;
второй полутяжелый вес — до 68 кг;
первый тяжелый вес — до 71 кг;
второй тяжелый вес — свыше 71 кг.

На тренировке борцы различных весовых категорий



У юношей младшего возраста (14—15 лет) те же 16 весовых категорий, но начинаются они с веса до 35 кг, сменяются через каждые 3 кг и кончаются весом свыше 77 кг.

Юноши старшего возраста (16—17 лет):

первый наилегчайший вес — до 45 кг;
второй наилегчайший вес — до 48 кг;
легчайший вес — до 52 кг;
полулегкий вес — до 56 кг;
легкий вес — до 60 кг;
первый полусредний вес — до 65 кг;
второй полусредний вес — до 70 кг;
первый средний вес — до 75 кг;
второй средний вес — до 81 кг;
полутяжелый вес — до 87 кг;
тяжелый вес — свыше 87 кг.

Юниоры (18—19 лет) и взрослые:

наилегчайший вес — до 48 кг;
легчайший вес — до 52 кг;
полулегкий вес — до 57 кг;
легкий вес — до 62 кг;
первый полусредний вес — до 68 кг;
второй полусредний вес — до 74 кг;
первый средний вес — до 82 кг;
второй средний вес — до 90 кг;
полутяжелый вес — до 100 кг;
тяжелый вес — свыше 100 кг.

ВИНДСЁРФИНГ

Вид парусного спорта. Появился в нашей стране в 1974 г. Доска под парусом стала одним из распространенных видов парусных гонок. В центре специальной формы (остроконечной) доски крепится мачта с парусом. Вес доски — 16—18 кг, ширина — 65 см, длина — 365 см. Мачта соединяется с доской подвижно, так, чтобы спортсмен мог повернуть парус по ветру, а при сильном ветре — положить его и поставить в нужное положение. Опытные спортсмены занимаются виндсёрфингом при любой погоде. Виндсёрфинг требует очень тщательной и разносторонней физической подготовки: хорошей координации, ловкости, мгновенной реакции, спортсмен должен устойчиво стоять на доске.

По этому виду спорта разыгрываются Кубок и первенство СССР. Нормы по виндсёрфингу введены в Единую всесоюзную спортивную классификацию, спортсменам присваиваются разряды. Виндсёрфинг популярен в Норвегии, ФРГ. По этому виду спорта разыгрываются чемпионаты Европы, мира.

Парус виндсёрфинга на Клязьминском водохранилище под Москвой



ВИТАМИНЫ

Витамины имеют огромное значение для питания и жизнедеятельности организма. Витамины повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к инфекционным заболеваниям, активно влияют на работоспособность. Известно более 30 различных витаминов. Некоторые имеют особое значение в питании.

Витамин А необходим для роста и развития костной ткани. Он содержится в печени животных, молочных продуктах и рыбьем жире. В растениях он находится в виде каротина, вещества, которое в организме человека превращается в витамин А. Главные источники каротина — морковь, салаты, зеленый лук. Витамин А полезен при занятиях стрельбой, фехтованием, баскетболом, т. е. теми видами спорта, которые предъявляют повышенные требования к зрению.

Витамин Е влияет на обменные процессы в организме, поддерживает их тонус. Источниками этого витамина являются зародыши злаков, нерафинированные растительные масла, яичный желток, сливочное масло.

Для нормальной деятельности нервной системы необходим витамин B_1. Чем больше калорийность пищи и чем больше в ней углеводов, тем значительнее расход витамина B_1 организмом. Этим витамином богаты ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, горох, фасоль, гречневая и овсяная крупы, свинина.

Витамин B_2 имеет большое влияние на белковый обмен и на процессы светоощущения на сетчатке глаза. Он содержится в яйцах, сыре, твороге, молоке, субпродуктах. Если витамина B_2 в организме недостаточно, то человек чувствует вялость, быстро устает, труднее справляется с нагрузками на тренировках.

Витамин РР необходим для нормального протекания белкового и углеводного обмена, он нормализует течение нервных процессов в коре головного мозга, полезен при больших затратах энергии. Особенно много его в мясных продуктах, зеленом горошке, грибах. Этот витамин может и синтезироваться в организме.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных реакциях при мышечной деятельности, в белковом обмене. Он хороший стимулятор спортивной работоспособности. Ценными источниками этого витамина являются овощи и фрукты. Важно, что в них витамин С сочетается с витамином Р, укрепляющим стенки кровеносных сосудов. Особенно много витаминов в плодах шиповника, черной смородине, лимонах, апельсинах. Меньше витамина С в картофеле, но он потребляется в достаточном количестве и поэтому является его важным источником.

При отсутствии или резком недостатке одного или нескольких витаминов могут возникнуть тяжелые заболевания — авитаминозы. В настоящее время эта болезнь встречается очень редко, чаще мы говорим о гиповитаминозе — слабовыраженном расстройстве, обычно связанном с недостатком витаминов в пище. Очень важно выявить первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировок и учебы. Обычно к концу занятий появляется усталость, ухудшается сон, снижается интерес к учебе и спорту. Повышена восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Не случайно, что наибольшее число болезней обычно совпадает с периодом, когда мало свежих овощей и фруктов,— зимой и весной. В этот период необходимы ранние овощи, можно принимать витаминные препараты, которые в большом выборе имеются в аптеках. Но обязательно нужен совет врача. Представление о полной безвредности витаминов ошибочно. Например, в больших дозах токсичны витамины А и D, а перебор витамина РР ведет к серьезному нарушению обменных процессов в организме. Излишек витамина С может привести к бессоннице, раздражает слизистую языка и желудка. Чем выше учебная или спортивная нагрузка, тем больше требуется витаминов. Они особенно необходимы, если физические упражнения требуют выносливости. Если витаминов в организме достаточно, то тренировки эффективны, высоки результаты умственного труда. Одно из важных условий нормального обмена витаминов — достаточное содержание в рационе белка, в среднем 130—150 г. При занятиях спортом повышенная потребность в витаминах должна быть полностью удовлетворена. Источники витаминов — естественные продукты. В них витамины содержатся группами (комплексами), в выгодных для организма соотношениях и лучше усваиваются.

Хорошо зарекомендовал себя в спортивной практике поливитаминный комплекс «Ундевит», хотя он специально спортсменам и не предназначен. Чтобы предупредить витаминную недостаточность, повысить эффективность спортивной тренировки, рекомендуется 2—3 драже ежедневно в течение двух недель.

ВНЕКЛАССНАЯ И ВНЕШКОЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ РАБОТА

Прозвенел последний звонок, и школа опустела. Но пройдет час-другой, и в физическом, химическом кабинетах, актовом зале начнутся занятия кружков. Откроются и двери спортивного зала — судейский свисток начнет отсчет времени баскетбольного или волейбольного турнира, приступят к тренировкам юные гимнасты и легкоатлеты.

Тренировки, турниры, спортивные праздники и спартакиады, занятия в различных спортивных кружках и секциях — все это внеклассная физкультурно-массовая оздоровительная спортивная работа. Ее задачи — укрепить здоровье

всех ребят, закалить их, содействовать разностороннему физическому развитию школьников. Очень важно воспитать с детских лет привычку к занятиям физкультурой и спортом. Именно внеклассные занятия развивают у ребят организаторские навыки, воспитывают социалистическое отношение к труду и общественной собственности, чувство дружбы и товарищества.

Если в школе хорошо и организованно проходят спортивные праздники и викторины, многие ребята участвуют в соревнованиях, это свидетельство того, что создан дружный коллектив, объединенный общими интересами.

Внеклассная спортивная работа строится в соответствии с возрастом ребят, формы же ее зависят от инициативы, выдумки учителей физкультуры, классных руководителей и самих школьников. Нередко руководителями кружков и секций выступают родители, шефы. Но есть и обязательные для всех школ формы внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работы. Например, гимнастика до занятий. Ежедневно в каждом классе ее проводит физорг, а комплексы упражнений ребята разучивают на уроках физкультуры. Приходят в школу за 15 мин до урока. В теплую погоду выстраиваются во дворе школы и по команде физорга делают 7—8 упражнений. А если холодно и дождливо, гимнастику проводят в классе или коридоре. Иногда занятия ребята проводят по очереди, и каждый приобретает навыки инструктора-общественника. Комплексы упражнений меняются не реже одного раза в месяц.

Во время урока учитель или специально подготовленный ученик проводит физкультпаузу, или физкультурную минуту. На перемене за 15—20 мин необходимо отдохнуть, размяться. Лучше всего это сделать на свежем воздухе — в школьном дворе или на спортплощадке. На перемене ребята играют в мяч, проводят эстафеты и соревнования по бегу.

После уроков ребята идут на занятия в секции, группы общефизической подготовки (ОФП) или ГТО. В зависимости от интереса каждый выбирает себе секцию или кружок. Занятия проходят, как правило, 2—3 раза в неделю. В группах ОФП и ГТО могут заниматься все ученики, допущенные врачом к урокам физкультуры.

В группах ОФП осенью и весной программа предусматривает спортивные игры, гимнастику, легкую атлетику, зимой — лыжи. Если есть каток, ребята учатся кататься на коньках, обучаются фигурному катанию, игре в хоккей. Занятия в основном ориентируются на материал учебной программы и требования нормативов Всесоюзного комплекса ГТО.

Ни один праздник, ни одни каникулы не обходятся без соревнований. В последнее время все больше ребят участвует в соревновании классов по программе Всесоюзных спортивных игр «Старты надежд». Все соревнования проходят по заранее разработанному годовому плану. Судьями, как правило, выступают сами ребята, общественный актив школы. Готовят команды к соревнованиям тоже нередко сами ребята — инструкторы-общественники, но чаще — учителя физкультуры, пионервожатые и шефы-комсомольцы.

Программа соревнований может быть самой различной: баскетбольный, волейбольный или шахматный турнир, командное первенство школы по гимнастике или лыжам, специальные дни прыгуна или бегуна, лыжника или конькобежца, «Веселые старты», дни ГТО, наконец, комплексные спартакиады школ, включающие несколько видов спорта. Определение победителей ведется по выбранной системе подсчета очков. Победителей соревнований награждают.

Два или три раза в год школьники отправляются в туристский поход — пеший или лыжный, велосипедный, лодочный. Организуются осенний и весенний слеты туристов, спортив-



Юные баскетболисты на тренировке

Юный вратарь готов отразить шайбу



ные праздники, посвященные знаменательным датам или подводящие итоги учебного года или четверти.

Внешкольная спортивная работа. Лучшие классы школы выходят на районный, городской и даже всесоюзные финалы «Стартов надежд». Лучшие команды школы могут участвовать в Спартакиаде школьников. А кроме того, школьники могут принять участие в розыгрыше кубков района или города, в районных, городских, областных туристских слетах, товарищеских встречах с соседними школами или школами из других областей и даже республик. Таким образом, каждый школьник может и должен пройти по всем ступенькам внешкольной спортивной работы, начиная от утренней зарядки и кончая «Стартами надежд».

ВНЕ КОНКУРСА

Вне конкурса — условие допуска к соревнованиям спортсмена или команды, которые не могут участвовать в них на равных правах с остальными по каким-то причинам: спортсмен или команда представляют спортивное общество или город, официально не приглашенные на данное соревнование, или прибыли в нашу страну из-за рубежа и изъявили желание выступать в данном турнире, или атлету не позволяет быть официальным участником возраст.

Если спортсмен или команда выступают в соревнованиях вне конкурса, они не получают медалей, даже показав результат, дающий им на это право; не получают и место в итоговом протоколе. Но если спортсмен, выступающий вне конкурса, установил рекорд любого масштаба (городской, республиканский, всесоюзный) или выполнил разрядный норматив, то эти результаты ему засчитываются.

Понятие «вне конкурса» не распространяется на так называемые открытые чемпионаты, участвовать в которых могут все желающие. В этом случае медалями, грамотами о присвоении звания чемпионов или подтверждающими занятие призового места награждаются все, без исключения, атлеты, чьи результаты дают право считаться победителем или призером состязаний.

ВОДНАЯ СТАНЦИЯ

Это спортивное сооружение для учебных тренировок по водным видам спорта. Водная станция может быть комплексной, т. е. располагать всем необходимым для занятий несколькими видами спорта: греблей, плаванием, водно-моторным и парусным спортом. Есть водные станции, где ведется работа только по одному виду спорта.

Водные станции имеют бассейны для плавания и гребли, причалы, вышки и трамплины для прыжков в воду, мастерские и административные помещения. В дни летних каникул на водных станциях бывает много школьников. Сочетание отдыха с тренировками укрепляет и закаляет ребят, приобщает их к регулярным занятиям спортом.

ВОДНОЕ ПОЛО

Это спортивная игра с мячом на воде. Ведется двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке размером 30×20 м (при глубине 2 м), посредине лицевых (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой от уровня воды — 0,9 м. Игра продолжается 4 периода по 5 мин чистого времени каждый, с двухминутными перерывами. Цель игры — возможно большее число раз забросить мяч (длина его окружности — 68—71 см, вес — 400—500 г) в ворота противника и не пропустить его в свои ворота. Водное поло появилось в Великобритании в конце XIX в. и быстро распространилось по всему миру. В 1900 г. водное поло включено в программу Олимпийских игр. В России с мячом на воде стали играть с 1908 г.

Первый чемпионат СССР состоялся в 1925 г. Первые правила игры в водное поло появились в 1876 г. С тех пор они не раз изменялись. Основные условия матча таковы: в игре не разрешается наплывать на соперника, блокировать его или отталкивать. Запрещается топить мяч, бить по мячу кулаком и нырять с



Водное поло. Момент игры



ним, касаться руками стоек ворот, играть мячом двумя руками можно только вратарю. Строже всего наказывается ватерполист, который сделал попытку «потопить» соперника. Если это произошло вблизи ворот нарушителя, то назначается ватерпольное пенальти — бросок мяча в ворота с 4 м, а за грубое нарушение игрок удаляется на 1 мин без замены. При остальных нарушениях игроки провинившейся команды возвращают мяч соперникам.

В водном поло большое значение имеют физическая сила игрока, подвижность, координация движения, быстрая реакция, поэтому в тренировки ватерполистов включают акробатику и занятия с отягощениями — штангой, гирями, набивными мячами, булавами. Разнообразные движения в игре в сочетании со всеми видами плавания дают пропорциональное, мощное развитие мускулатуры, укрепляют дыхание. Игрок с хорошей атлетической подготовкой выигрывает силовое единоборство с соперником.

Очень важными качествами ватерполиста справедливо считаются дисциплинированность в игре, стремление бороться с соперником за победу до конца, как бы ни складывался ход игры.

Водное поло находится в ведении Международной любительской федерации плавания (ФИНА).

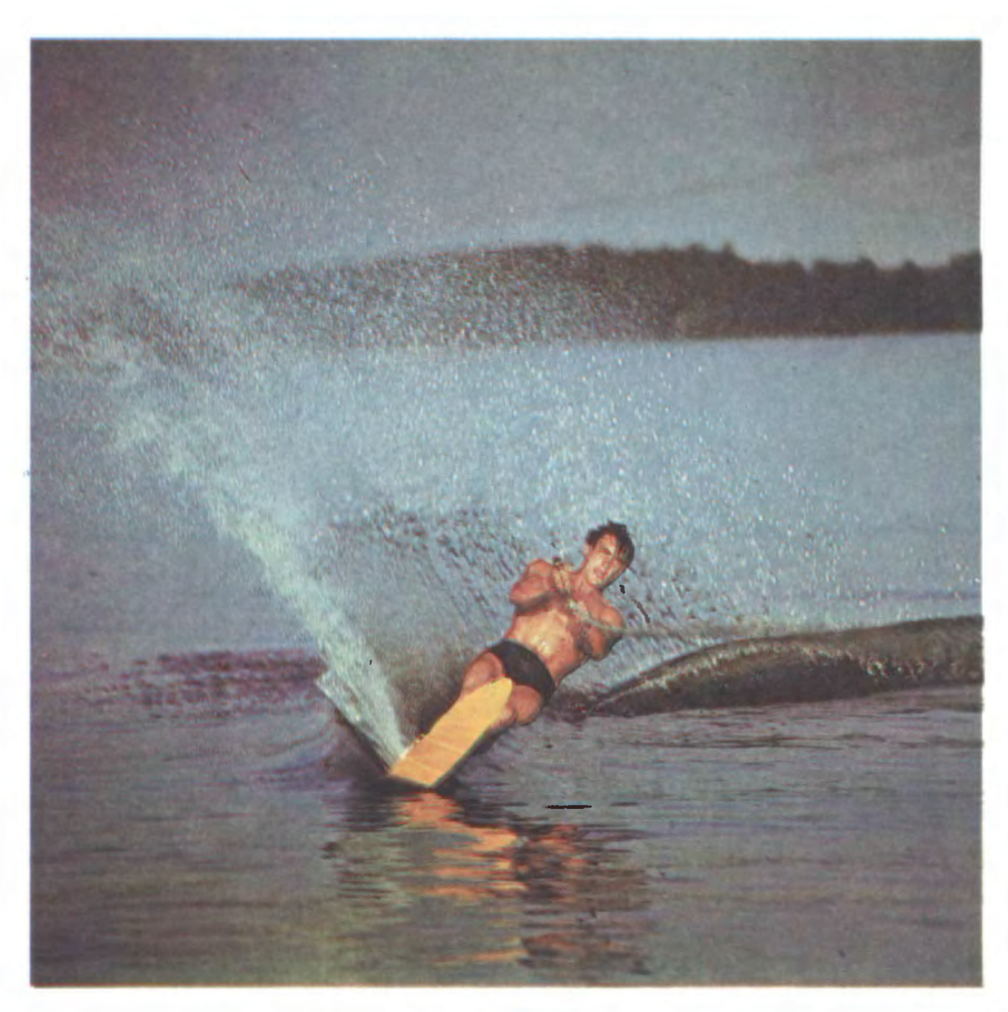
ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

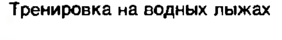
Вид спорта, в котором спортсмен на специальных лыжах стремительно скользит по воде с помощью буксирующего катера. Воднолыжный спорт — один из самых молодых видов спорта. Он появился в середине 30-х гг. XX в. Водные лыжи — великолепное оздоровительное средство. Высокая скорость, солнце, водяные брызги дают непередаваемые ощущения. На водных лыжах спортсмен развивает скорость свыше 60 км/ч.

Держаться на лыжах можно научиться уже на первых тренировках. Для этого необходимы прежде всего самообладание и хорошая координация движений. Очень важно правильно уйти на дистанцию. Для этого рекомендуется принять положение полуприседа и немного отклониться назад. Конец буксирной веревки лучше всего держать чуть согнутыми руками. Для занятий воднолыжным спортом надо хорошо плавать. При потере равновесия следует падать назад и немного в сторону.

Водные лыжи используются для тренировок горнолыжников и прыгунов с трамплина.

Соревнования воднолыжников включают слалом, прыжки с трамплина, фигурное катание, а также различные многоборья. Длина слаломной дистанции — 286 м. Задача спортсме-




Тренировка на водных лыжах

на — без падений обойти шесть плавающих буев по обе стороны от линии движения катера. Для прыжков с трамплина используют наклонный деревянный настил длиной 6 м и шириной 3,7—4,3 м. Высота трамплина — 1,8 м для мужчин и 1,5 м для женщин, скорость катера 57 км/ч для мужчин и 45 км/ч для женщин. Первый рекорд мира в прыжках с трамплина на водных лыжах равнялся 27 м, современный рекорд — 54,25 м. Установил его англичанин М. Хайзелвуд.

Выступления в спортивном фигурном катании могут быть индивидуальными, парными и массовыми. Спортсмены за два периода по 20 с каждый должны четко выполнить возможно большее число различных фигур (повороты на 90, 180 и более градусов, боковые скольжения, перешагивание через трос).

Фигурное катание на водных лыжах вызывает особый интерес у зрителей: оставляя за собой буруны воды, воднолыжник на большой скорости совершает крутые повороты, выписывает замысловатые петли.

Наши воднолыжники еще не имеют большого международного опыта. Тем не менее они уже добились значительных успехов, и этому, несомненно, способствовала организованная в 1963 г. Всесоюзная федерация воднолыжного спорта. Первым председателем технической комиссии федерации был Ю. А. Гагарин, с 1968 г. стал летчик-космонавт А. А. Леонов.

ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ

Скоростные соревнования на моторных судах: спортивных мотолодках, скутерах, глиссерах. Спортивная мотолодка — судно с серийным подвесным мотором, имеющее ограничение в размерах и весе корпуса. Скутер — судно с подвесным мотором, не имеющее ограничений в размерах корпуса. Глиссер — судно со стационарным двигателем, не имеющее ограничений в размерах корпуса и рабочем объеме двигателя.

Каждый тип лодок делится в зависимости от объема двигателя на несколько классов и имеет свои конструктивные особенности. Во время соревнований тип и класс судна можно определить по принятым для обозначения международным буквенным индексам. Например, гоночное судно с подвесным мотором и объемом двигателя 250—350 см^3 имеет обозначение OB, гоночное судно со стационарным мотором и объемом двигателя до 1000 см^3 — RI. Мировой рекорд установил австралиец К. Уорби на лодке с реактивным двигателем — 463,772 км/ч.

Соревнования водномоторников — захватывающее зрелище. Обгоняя друг друга, на огромной скорости скользят по поверхности воды быстрые суда. Дистанция трассы имеет





Скутера на Химкинском водохранилище (Москва)

форму многоугольника с периметром до 2,5 км или прямолинейную. Ощущение такое, что лодка вот-вот, взмыв в воздух, выполнит «мертвую петлю», как самый настоящий самолет. Именно эту фигуру высшего пилотажа удалось выполнить на своем скутере заслуженному мастеру спорта В. Исакову в 1973 г. в Москве, в Серебряном бору, когда он пытался улучшить всесоюзный рекорд скорости на скутерах. Поднявшийся вдруг сильный ветер оторвал лодку и поднял ее вверх.

В. Исаков 21 раз был чемпионом СССР. Он — единственный заслуженный мастер спорта по водно-моторному виду спорта в нашей стране. Международный союз водно-моторного спорта наградил спортсмена девятью дипломами за мировые рекорды. Первый диплом В. Исаков получил еще в 1971 г. На лодке с мотором от автомобиля «Москвич-412» он развил на дистанции 1 км скорость 107,64 км/ч.

Одной из самых популярных в нашей стране является секция водно-моторного спорта общества «Трудовые резервы» (Ленинград). Много юношей с увлечением занимаются здесь под руководством опытнейших тренеров. Воспитанники секции завоевали на всесоюзных соревнованиях более 70 золотых медалей, почти 100 раз обновляли они рекорды страны и мировые достижения.

Многие известные советские гонщики сами разрабатывают проекты своих судов, претворяют в жизнь свои идеи. Для этого, конечно, нужно находиться в курсе последних достижений техники, судостроения, быть мастером на все руки: знать сварку и столярное дело, уверенно чувствовать себя за слесарным верстаком, у станков.

Водно-моторный спорт широко развивают организации ДОСААФ. Соревнования по этому виду спорта были включены в программу 7-й летней Спартакиады народов СССР.

ВОЕННО-СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Военно-спортивные многоборья разделяются на *военное троеборье, военное пятиборье* и *офицерское многоборье.*

Сложна техника и оружие, которые наш народ доверил воинам доблестных Советских Вооруженных Сил. Чтобы в совершенстве овладеть боевым мастерством, оперативно решать задачи, необходимо быть сильным, мужественным, выносливым человеком. Выработать эти качества нашим воинам помогают регулярные занятия физической подготовкой и спортом, участие в массовых состязаниях в частях и на кораблях. Например, летчику, чтобы умело управлять боевой машиной, необходимо иметь отличную реакцию, быть предельно внимательным, хладнокровным, мгновенно ориентироваться в сложнейших ситуациях и из множества вариантов выбрать наиболее оптимальный. Это, конечно, трудно, ведь боевые самолеты давно превзошли скорость звука. А добавьте еще сложные маневры, боевую ситуацию. Не раз в такой обстановке наши воздушные асы добрым словом поминают спортивные тренировки, упражнения, специально разработанные для них.

В программу состязаний по военному троеборью входит стрельба, преодоление полосы препятствий, метание гранаты. По этому виду спорта разыгрываются регулярно чемпионаты дружественных армий. Соревнования организует Спортивный комитет дружественных армий (СКДА).

Военное пятиборье включает: стрельбу, гимнастику, плавание, кросс, фигурное вождение автомобиля.

В 1912 г. в программу летних Олимпийских

игр был введен еще один вид спорта — офицерское пятиборье. Участвовать в соревнованиях по нему имели право только офицеры различных армий. В дальнейшем эта олимпийская дисциплина стала называться современным пятиборьем. А офицерское многоборье, утратив олимпийский статус, стало в нашей стране видом прикладного спорта для военнослужащих. В программе офицерского многоборья те же упражнения, что и в военном пятиборье, кроме фигурного вождения автомобиля. Зимой вместо кросса воины соревнуются на лыжных трассах.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

Известно, что нормальному развитию организма помогают занятия физической культурой и спортом. Однако некоторые подростки, решив стать сильными, начинают заниматься атлетической гимнастикой с гантелями, стараются поднять непосильно тяжелую штангу, играют до изнеможения в футбол. Такие занятия никакой пользы для здоровья не принесут. Ребята часто переоценивают свои возможности, стараются скорее стать взрослыми и берутся за дело, которое им еще не по силам. Система физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране строится с учетом особенностей развития растущего организма.

Возраст детей, подростков и юношей условно ограничивается первыми 18 годами жизни и делится на возрастные периоды: дошкольный (от рождения до 7 лет), младший школьный (от 7 до 11 лет), подростковый (от 11 до 15 лет, что соответствует приблизительно среднему школьному возрасту) и юношеский (от 15 до 18 лет). Рост и развитие детского организма протекают непрерывно и в различные возрастные периоды неравномерно.

Важнейшим этапом физического и умственного развития ребенка является дошкольный возраст. В 7—11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это нужно знать и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем возрасте не заканчивается, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы у детей этого возраста еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Поэтому для младших школьников очень важны и необходимы повседневные систематические физические упражнения.

Младший школьный возраст — период формирования отношения к учению как к трудовой, общественно значимой деятельности. Очень важно создать у ребенка привычку к систематическому труду и умение преодолевать трудности.

В жизни детей *младшего школьного возраста* большое место занимает игра, содержанием которой являются главным образом действия и поступки, позволяющие выявлять такие качества, как смелость, мужество, находчивость и т. п. Ребят занимают подвижные игры с правилами и элементами соревнования. Эти игры воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость. Различия между мальчиками и девочками в младшем возрасте выражены незначительно, поэтому принципиальных особенностей в методике и содержании упражнений нет.

Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Это требование вытекает из особенностей сердечно-сосудистой системы подростка: сердце в этом возрасте значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Случаются некоторые временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление. У некоторых подростков появляется головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т. д.

В это время нервная система подростка еще не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители (например, звуки) и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Одни подростки под влия-

нием этого быстро устают, становятся вялыми, рассеянными; другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (например, катание на коньках, плавание, ходьба на лыжах по пересеченной местности и др.).

При правильно организованной учебно-тренировочной работе и врачебном контроле подростки могут показывать даже выдающиеся результаты. Примером служат выступления юных гимнасток, фигуристок, пловцов.

Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое у девочек начинается в младшем школьном возрасте, а у мальчиков несколько позже. В подростковом возрасте ребята зачастую не умеют оценивать, сдерживать и правильно направлять новые для них инстинкты и стремления, нередко они не умеют контролировать свои чувства и поведение, правильно строить свои взаимоотношения с людьми противоположного пола. Чтобы на этой почве не возникли нежелательные черты в развитии личности подростка, воспитатели должны умно, тактично помочь ему разобраться во всех вопросах, которые его волнуют. Поможет правильный распорядок жизни подростка, строгий режим труда, сна, отдыха и питания, регулярные занятия физкультурой и спортом.

В этот период начинают появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Общественная активность подростка, участие в общественных делах способствуют его творческой деятельности, создают полезную направленность и устремленность. В тесной связи с формированием убеждений и мировоззрения складываются нравственные идеалы подростка. Наоборот, праздность, безделье, отсутствие полезных занятий могут привести к ухудшению здоровья и возникновению вредных привычек. Формирование мировоззрения, нравственных убеждений, принципов, идеалов в подростковом возрасте занимает важное место в общем процессе развития. Активность, энергия, инициативность, жизнерадостность, бодрость, оптимизм, сила воли — таковы важнейшие характерные черты личности, проявляющиеся в подростковом возрасте. Для подростков очень характерно развитие чувства товарищества, потребности в дружеском общении со сверстниками и взрослыми, стремление к самостоятельности.

Старший школьный возраст, или, как его называют, период ранней юности,— период жизни и развития человека примерно от 15 до 18 лет. К концу этого периода юноши и девушки обычно достигают физической зрелости и их физическое развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Завершается характерный для подросткового возраста период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период физического развития. В этом возрасте стабильны рост и вес. Темп роста в длину замедляется, нарастает мышечная сила, умственная и физическая работоспособность, увеличивается объем грудной клетки, заканчивается окостенение скелета, трубчатых костей, формирование и функциональное развитие тканей и органов. Как правило, в этом возрасте выравнивается характерное для подростков несоответствие в росте сердца и сосудов, уравновешивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. Завершается развитие центральной нервной системы.

Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

В старшем школьном возрасте обычно заканчивается половое созревание, развиваются вторичные половые признаки, вызывающие заметные изменения внешности юношей и девушек. В некоторых случаях процесс полового созревания затягивается (чаще у мальчиков, чем у девочек), и тогда у старших школьников еще сохраняются некоторые физические черты, свойственные подросткам.

Однако завершение периода полового созревания и физического развития не означает еще гражданской зрелости. И поэтому лишь к 18 годам по советскому законодательству разрешается вступление в брак. Следует иметь в виду, что ранняя половая жизнь приносит вред организму, так как остальные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная — еще не завершили своего формирования.

В старшем школьном возрасте интенсивно формируется духовный облик, определяются черты характера человека, происходит становление мировоззрения и личности. У юношей и девушек заметно развивается самосознание, которое возникает из требований жизни и деятельности. Новое положение в коллективе, новые отношения с окружающими заставляют школьника оценить свои возможности, осознать особенности своей личности с точки зрения соответствия или несоответствия предъявляемых к нему требований. Но оценить себя всегда труднее, чем осознать оценку, данную со стороны. Старшеклассник, умея

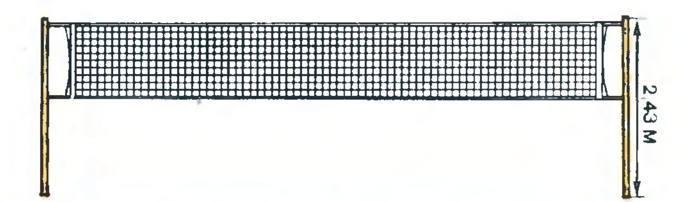
анализировать свои личностные особенности и поведение лучше, чем подросток, оценивает себя в отдельных случаях менее объективно. Поэтому некоторые юноши и девушки переоценивают свою личность, проявляют высокомерие, зазнайство, тщеславие, пренебрежительно относятся к окружающим; другие, наоборот, болезненно недооценивают себя.

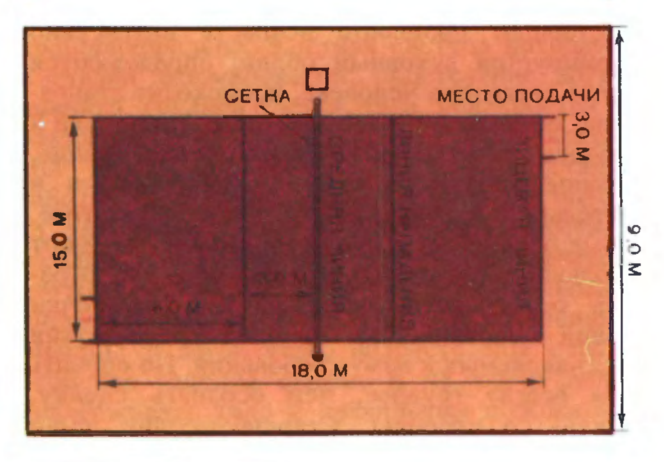
Для старшеклассников характерно развитое чувство товарищества, глубокая дружба, отзывчивость, взаимное доверие, готовность к постоянной помощи, наличие совместных интересов и т. д. Растет их сознательное отношение к труду и учению. Познавательные интересы приобретают более широкий, устойчивый и действенный характер. Более определенно и ярко начинают проявляться способности к различным видам деятельности: математические, конструктивно-технические, литературные, музыкальные, спортивные и т. д. В это время расширяется эмоциональная сфера личности, появляется интерес к своему будущему.

Для советских школьников характерен высокий уровень нравственных идеалов. Эти идеалы воплощают стремление к деятельности на пользу общества, стремление служить Родине, принимать активное участие в строительстве коммунизма.

ВОЛЕЙБОЛ

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.





Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м, шириной 9 м, разделенный на две равные части сеткой. Верхний ее край устанавливается на высоте 224 см для женщин и 243 см для мужчин. Спортивная форма игрока — трусы, майка, кеды. На майке — название команды и номер игрока. Окружность мяча — 640—660 мм, вес — 260—280 г.

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков (однако при счете 14:14 партия заканчивается лишь в случае преимущества одной из команд в 2 очка).

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела выше пояса. Соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуется потерей подачи или проигранным очком. Игрокам задней линии запрещается посылать в прыжке мяч с линии нападения.

Долгое время в волейболе существовало правило: каждая из команд имела право коснуться мяча не более трех раз. Теперь введено дополнение. Если после удара нападающего мяч попал в руки блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу), то это касание не фиксируется и защищающаяся команда имеет право еще на три касания мяча. Таким образом, в этих случаях команда касается мяча четыре раза. Во всех остальных ситуациях сохраняется старое правило — команда имеет право только на три касания.

Волейбол появился в 1895 г. в США и быстро завоевал популярность в других странах. Ныне это самый массовый вид спорта в мире, в волейбол играет свыше 40 · млн. человек. В спортивных секциях нашей страны — свыше 5 млн. волейболистов.

В нашей стране волейбольные команды появились вскоре после Великой Октябрьской социалистической революции. Первые энтузиасты волейбола многое сделали для популяризации этой игры в нашей стране. Показательные матчи и тренировки проводились в парках культуры и отдыха, на площадях больших городов. В 1934 г. во время сессии ЦИК на сцене Большого театра сборные команды Москвы и Днепропетровска провели показательный матч.

В 1935 г. советские волейболисты участвовали в первой международной встрече. Их соперниками были спортсмены Афганистана. В 1949 г. наши спортсмены выиграли первенство мира. Тогда же был разыгран женский чемпионат Европы. Первое место заняли спортсменки нашей страны. С тех пор советский волейбол всегда занимал видное место на международной арене. В разные годы огромной популярностью пользовались его лидеры — В. Щагин, К. Рева, Ю. Чесноков, Л. Булдакова, И. Рыскаль, Н. Смолеева.

Волейбол. В обороне



В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включен в 1964 г. в Токио.
Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки различных физических данных. Спортсмены невысокого роста обычно незаменимы в роли разыгрывающих и защитников, «великаны» опасны в атаке. Волейбол дает гармоничное развитие всем группам мышц. Особенно ценятся прыгучесть, ловкость.

Волейбол В атаке

АНАТОЛИЙ ЧИНИЛИН



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, судья международной категории А. Чинилин (р.1913) — многократный чемпион СССР; награжден орденами Отечественной войны, Красной Звезды, Трудового Красного Знамени.

Анатолий учился в ФЗО московского завода «Красный пролетарий» и сразу после занятий шел в Центральный парк культуры и отдыха. Здесь было десятка полтора площадок, на которых едва ли не ежедневно собирались лучшие московские волейболисты.

У Анатолия Чинилина были большие способности к волейболу. Его заметили и пригласили в команду фабрики «Гознак». Он подобрал игроков разносторонних, умеющих играть и у сетки, и на задней линии. Одним из первых Чинилин проложил путь новому стилю игры, который принес потом успех нашему волейболу: все шесть игроков в нападении, все шесть — в защите.

Слава команды «Гознака» родилась в один день, именно тогда, когда Чинилин и его товарищи встретили в парке игроков сборной Москвы и предложили им вместе потренироваться. Игроки сборной не очень охотно согласились: надо бы партнеров посильнее. Но случилось неожиданное: сборная проиграла 1:15, 2:15. Игроки сборной привыкли к строгому разделению обязанностей — трое нападающих и трое защитников. Они отступили перед энтузиазмом этих «нарушителей порядка», игравших в стремительном темпе и подражавших своему капитану — Чинилину, который неожиданно возникал то тут, то там.

И общий комбинационный стиль нашего послевоенного волейбола, и многие отдельные приемы — все это так или иначе связано с Чинилиным, с универсализмом его игры. У него было множество поклонников. В довоенные годы А.Чинилин был одним из лучших в стране волейболистов.

В Великую Отечественную войну командир взвода связи Чинилин сражался в Сталинграде, в районе тракторного завода, сражался на Орловско-Курской дуге, был награжден боевыми орденами и медалями. Тяжело был ранен под Полтавой в сентябре 1943-го, когда его часть переправлялась через реку Ворсклу. Враг обстрелял из дальнобойных орудий, и Чинилину оторвало осколком руку, изуродовало другую. Было ему тогда 30 лет. А ведь он еще мечтал играть в волейбол... Но Чинилин нашел в себе силы и вернулся в спорт. В послевоенные годы он очень много сделал для развития волейбола в нашей стране.

Волейболу свойственна молниеносная смена игровой ситуации, происходят постоянные переходы от обороны к атаке, поэтому волейболисту необходимо развивать координацию движений, умение мыслить и действовать оригинально, с выдумкой. В ходе матча волейболист принимает мячи и делает передачи, вводит мяч в игру, выполняет обманные и отвлекающие движения, атакует. От игрока требуется выносливость, способность играть разнообразно и активно на протяжении всего матча.

Наиболее распространенные схемы игры в атаке выглядят следующим образом: 1. Игра с двумя нападающими, когда вторую передачу для завершающего удара делает один из игроков передней линии. 2. Атака с тремя нападающими. В этих случаях удар также выполняется со второй передачи, но делает передачу игрок задней линии, выходящий вперед. 3. Удар с короткой передачи или откидки, производимый обычно по мячу на небольшой высоте.

Тактические варианты разучиваются на тренировках. Тщательно продуманные, доведенные до высокого уровня исполнения в матче, они оказываются особенно эффективными.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Еще лет десять назад ни спортсмены, ни тренеры не пользовались этим популярным сейчас термином — *восстановление*, или *реабилитация*. Ныне без восстановительных процедур не обходится ни один спортсмен. Вызвано это бурным прогрессом спортивных достижений последних лет. Рост результатов объясняется прежде всего повышением нагрузок на тренировках. Специалисты разработали целую систему мер, направленных на то, чтобы организм спортсмена быстро и эффективно восстанавливался после этих немалых нагрузок. В числе наиболее эффективных восстановительных средств — баня, массаж, рациональная система питания, сон.

Парная баня, а также финская баня (сауна) издавна считались прекрасным оздоровительным средством. Ныне в спорте широко используется еще одно полезное свойство бани — способность быстро освобождать мышцы от молочной кислоты и других шлаков, снимать утомление. Особенно полезно после соревнований или тренировки сочетание бани с массажем: мышцы становятся более мягкими, эластичными, вновь способными к большому объему работы.

Не менее важно и питание, которое быстро восполняет вещества, затраченные организмом во время тренировок и соревнований. Рацион питания спортсмена, необходимый для полноценного восстановления, включает прежде всего повышенные дозы витаминов, белка, микроэлементов, углеводов.

Самое необходимое и доступное восстановительное средство — сон. Глубокий и крепкий сон в проветренном помещении восстанавливает физические силы и нервную энергию. Подросткам, занимающимся спортом, надо спать не менее 7—8 ч в сутки. Даже зимой следует спать при открытой форточке. Лучше всего ложиться спать и просыпаться в строго определенное время.

Без восстановления не может быть полноценных тренировок. В современном спорте восстановление считается неотъемлемым звеном всей системы подготовки атлетов высокого класса.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Наше общество заботится о здоровье и благе каждого советского человека. Стремясь к успехам советского спорта, мы хотим, чтобы эти успехи надежно сочетались со здоровьем и всесторонним развитием всех наших спортсменов. Первый нарком советского здравоохранения Н. А. Семашко еще в 20-е гг. сказал: «Без врачебного контроля нет советской физической культуры».

Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Юные и взрослые спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Контроль врачей за здоровьем спортсменов очень строгий. Особенно тщательно следят врачи за тем, как тренировки и выступления в соревнованиях отражаются на здоровье юных спортсменов, потому что, если заниматься спортом неумело, с нарушением медицинских норм, можно получить травму или заболеть.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя ее предотвратить.



Врачебно-физкультурный диспансер на Центральном стадионе имени В И Ленина *На снимке* на приеме у врача

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

Опытные мастера спорта хорошо знают, что успех в спорте зависит от умелой и вдумчивой совместной работы спортсмена, тренера и врача.

ВРЕМЯ ИГРЫ

Время игры — время, отведенное на проведение одного матча или встречи в игровых видах спорта, а также на одну турнирную шахматную или шашечную партию. Время строго регламентировано в зависимости от правил и условий соревнований по данному виду спорта.

В большинстве спортивных игр матч состоит из двух таймов с перерывом между таймами в 10—15 мин. Продолжительность таймов — различная.

В футболе и хоккее с мячом поединок длится 90 мин (два тайма по 45 мин). Матч хоккеистов с шайбой состоит из трех периодов продолжительностью 20 мин чистого времени каждый.

Остановки по свистку арбитра не входят в игровое время.

В момент свистка останавливается контрольный секундомер, который обслуживает специальный судья — секундометрист, и пускается хронометр снова в ход лишь при возобновлении встречи.

Баскетболисты играют два тайма по 20 мин чистого времени, у гандболистов продолжительность поединка 60 мин (два тайма по 30 мин) — для мужчин и 50 мин — для женщин.

В водном поло спортсмены выявляют сильнейших в матче, состоящем из четырех периодов, каждый по 5 мин чистого времени, с перерывом между ними по 1 мин.

Регбисты проводят два тайма по 40 мин, с перерывом между ними 5 мин, причем команды не должны покидать пределы поля. Иногда матчи по регби длятся больше, чем положенные 80 мин, потому что арбитр не имеет права дать свисток на окончание поединка, если мяч не покинул поле. Судья обязательно ждет этого момента.

Длительность волейбольного матча или встречи по бадминтону пока не ограничена временными рамками, за исключением перерывов между партиями. В крупных турнирах волейболистов победитель во встрече нередко определяется в пяти партиях (сетах). В этом случае соперники иногда проводят на площадке до 3 ч.

В теннисе на больших соревнованиях (чемпионаты страны и Европы, Уимблдонский турнир и т. д.) для выявления сильнейшего в одиночном разряде или лучшей пары тоже требуется подчас пять партий. Но чтобы не затягивалась чрезмерно продолжительность каждого сета, введено специальное правило розыгрыша тринадцатого очка. Допустим, соперники никак не могут оторваться в счете друг от друга на два очка, как того требуется для определения победителя партии, и результат стал — 6:6. В этом случае они разыгрывают тринадцатый гейм. Кто выиграл его, тот и побеждает в сете — 7:6.

В турнирах шахматистов каждому спортсмену дается два с половиной часа на 40 ходов и час на каждые последующие 16 ходов. Причем, если сделан 40-й, контрольный ход, партия с согласия конкурентов может быть отложена и доигрываться в заранее отведенный день. Если

шахматист просрочил выделенное ему для обдумывания ходов время (об этом свидетельствует падение красного флажка на его часах), ему засчитывается поражение. В международных (стоклеточных) шашках каждому спортсмену выделяется на 50 ходов 2 ч.

Нередки случаи, когда положенного времени не хватило для выявления сильнейшего, например обладателя Кубка СССР по футболу или победителя в каком-нибудь турнире, а то и в отдельном матче. Тогда согласно условиям соревнований назначается дополнительное время. Например, если вничью закончился решающий поединок за Кубок СССР по футболу, то назначаются два тайма по 15 мин с 5-минутным перерывом. Если и в этом случае не станет известен обладатель приза, то иногда поединок переигрывается на следующий день. Он также может завершиться вничью, несмотря на дополнительное время. Тогда команды пробивают пенальти. В хоккее при розыгрыше Кубка СССР назначается дополнительный период в случае ничейного результата. Он тоже может не принести перевеса ни одной из сторон. Судья в таких случаях назначает хоккейные пенальти — буллиты.

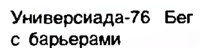
У баскетболистов, если матч в основное время завершится вничью, обязательно назначается дополнительное **время** — два тайма по 5 мин. Если опять не выявлен победитель, снова дается дополнительная пятиминутка. И так до тех пор, пока не определится лучшая команда, ничьих в баскетболе не бывает.

Правилами соревнований в игровых видах спорта предусмотрено специальное время для оказания помощи получившим травму игрокам, прежде всего вратарям (в хоккее, например, дается на это 10 мин). Судья вправе прибавить также время к основному, если считает, что допущена умышленная затяжка игры или имеются другие непредвиденные остановки.

ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ

Инициатором организации студенческих спортивных игр выступил в начале 20-х гг. французский инженер-химик, энтузиаст спорта Ж. Петижан. Открытие спортивного комплекса для студентов в 1923 г. в Страсбурге было приурочено к старту первых студенческих игр.

Спустя год спортсмены-студенты собрались в Варшаве. В 1927 г. игры состоялись в Риме, еще через 3 года — в Дортмунде. И только в 1947 г. был создан Международный союз студентов


Универсиада-76 Бег с барьерами



(МСС) и его спортивный отдел, который позднее стал называться спортивным советом. Он провел зимние игры в швейцарском городе Давосе и летние — в Париже. В них участвовали представители 13 стран.

Однако деятельность МСС не устраивала некоторых реакционных лидеров студенческого спортивного движения. В то время как МСС активно и успешно проводил в рамках фестивалей молодежи и студентов международные соревнования, ряд студенческих спортивных организаций, отказавшись от участия в них, создал в 1949 г. Международную федерацию университетского спорта (ФИСУ) и начал проводить так называемые недели ФИСУ. С этого времени международное студенческое движение раскололось.

Большая работа, проведенная молодежными организациями во время фестивалей, сильное стремление молодежи к единству студенческого спорта, работа по демократизации ФИСУ в конце концов привели к тому, что в 1957 г. на соревнованиях, посвященных 50-летию национального союза студентов Франции, вновь встретились студенты из 29 стран, а в 1959 г. прошли студенческие игры в Турине (Италия), в которых участвовало 1400 студентов из 44 стран. Игры стали называться «универсиада».

Стремясь к объединению международного студенческого спорта, студенческие спортивные организации Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, СССР и Чехословакии в 1959 г. вступили в члены ФИСУ и поддержали идею универсиад. С тех пор авторитет ФИСУ на международной арене значительно вырос. Основная цель ФИСУ — содействовать развитию студенческого спорта, физическому и нравственному воспитанию студентов и их сотрудничеству в интересах единства международного студенческого спорта. ФИСУ занимается пропагандой студенческого спорта, организацией международных студенческих соревнований, защитой идеалов любительского спорта.

В члены ФИСУ принимается национальная студенческая спортивная организация, если она действительно объединяет всех студентов-



Универсиада-73. Встреча по баскетболу между командами СССР — США



Эмблема Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)

Универсиада-73 в Москве Парад участников



спортсменов страны. Членами ФИСУ являются национальные спортивные организации 63 стран: в Европе — 27, Азии — 11, Америке — 10, Африке — 13, Австралии — 2.

Членом ФИСУ от Советского Союза является добровольное спортивное общество «Буревестник», которое имеет в руководстве федерации своего представителя, занимающего пост первого вице-президента.

Ежегодно поочередно проводятся летние и зимние универсиады. Каждый год ФИСУ проводит чемпионаты Европы и мира по дзю-до, гандболу, футболу и традиционные международные соревнования по легкой атлетике и настольному теннису.

В августе 1973 г. очередная летняя универсиада состоялась в Москве. Этот спортивный форум студентов собрал 4000 спортсменов из 72 стран. В программу игр вошли соревнования по 11 видам спорта: легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике, плаванию, водному поло, прыжкам в воду, фехтованию, теннису, вольной и классической борьбе. Дух искренней дружбы пронизывал все спортивные состязания.

ВСЕСОЮЗНАЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ

Спартакиады — самые большие и самые ответственные старты для юных спортсменов страны — школьников, воспитанников профтехучилищ, учащихся техникумов. Они помогают выявлять и готовить будущих мастеров спорта, способствуют массовому развитию физкультуры и спорта в учебных заведениях, дают каждому прекрасное физическое развитие.

Первая всесоюзная спартакиада школьников проходила в 1954 г. в Ленинграде. В ней участвовали коллективы всех союзных республик, сборные Москвы, Ленинграда, учащиеся школ Министерства путей сообщения и учащиеся ремесленных, железнодорожных училищ, школ ФЗО. Право участвовать в спартакиаде получили только те победители республиканских соревнований, кто имел хорошие и отличные оценки. Ребята выступали

по семи видам спорта: легкой атлетике, плаванию, стрельбе, велосипеду, гимнастике, баскетболу и волейболу.

Последующие спартакиады вплоть до 1959 г. проводились ежегодно. А четвертая, в Риге, прошла уже по расширенной программе. В нее кроме ставших традиционными легкой атлетики, гимнастики, плавания, баскетбола, волейбола, велосипеда и стрельбы впервые были включены соревнования по футболу, водному поло, прыжкам в воду, гребле на байдарках и теннису.

Шестая Всесоюзная спартакиада в Москве была рекордной по числу участников — 4000 — и превысила спортивные достижения всех предыдущих спартакиад. Стало ясно, что спартакиады прочно вошли в систему крупнейших соревнований страны, оказывают большое влияние на развитие детского и юношеского спорта.

С 1961 г. спартакиады стали проводить не ежегодно, а раз в 2 года.

Как правило, многие юные спортсмены становятся и участниками следующих за школьными спартакиад народов СССР, на которых проверяется состав сборных олимпийских команд.

И сами спартакиады школьников — это как бы в миниатюре Олимпийские игры. В их программе иногда 18—20 олимпийских видов спорта, тот же личный зачет без официального подсчета командных очков, который был отменен в 1969 г.

Под девизом «Олимпийцы среди нас» проходили XIV и XV школьные спартакиады. Но если несколько лет назад среди победителей были в основном перворазрядники, то теперь результат мастера спорта становится правилом, а в плавании и гимнастике школьники показывают даже результаты мастеров спорта международного класса.

Соревнования школьников берут свое начало задолго до главных финалов — в селах и городах страны, на школьных стадионах, в районных залах и бассейнах, стрелковых тирах.

Комплектуются юношеские сборные команды районов, городов, областей, краев. В финале выступают сборные команды всех союзных республик (в них входят только сильнейшие спортсмены) и отдельные сборные коллективы юных спортсменов Москвы и Ленинграда.

XIV и XV спартакиады школьников первые свои этапы — внутришкольные, районные и городские соревнования — проводят по программе «Стартов надежд». В финал по-прежнему входят самые сильные юные спортсмены.

И каждый, даже промежуточный финал — большой детский праздник, и каждый приносит результаты, которые вписываются в таблицы рекордов. Сколько теперь уже известных спортсменов выступало на детских спартакиадах!

Их участниками были И. Тер-Ованесян — мировой рекордсмен в прыжках в длину, сестры И. и Т. Пресс, показавшие выдающиеся результаты в толкании ядра, в пятиборье.

Олимпийский чемпион В. Брумель был участником школьной спартакиады, так же как гимнасты М. Воронин, Н. Кучинская, Л. Турищева.

И еще один итог: на разных этапах спартакиады тысячи, десятки тысяч ребят выполняют разрядные нормативы по различным видам спорта, миллионы становятся значкистами ГТО. Так, на первом этапе XIII спартакиады в Белоруссии 1 млн. 130 тыс. ребят сдали нормы ГТО. Каждая спартакиада подводит определенный итог всему развитию спорта юных в республиках.

Поэтому важны успехи не только членов сборных команд, но и каждого школьника, каждого учащегося. А чтобы достичь определенных результатов в беге или плавании, гимнастике, начинать надо со сдачи норм ГТО, участия во всех соревнованиях «Стартов надежд». И конечно, нужны упорство и настойчивость, систематические тренировки.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Всесоюзные сельские спортивные игры — соревнования по различным видам спорта между сильнейшими сельскими спортсменами, посланцами всех союзных республик. Впервые проведены в 1970 г.

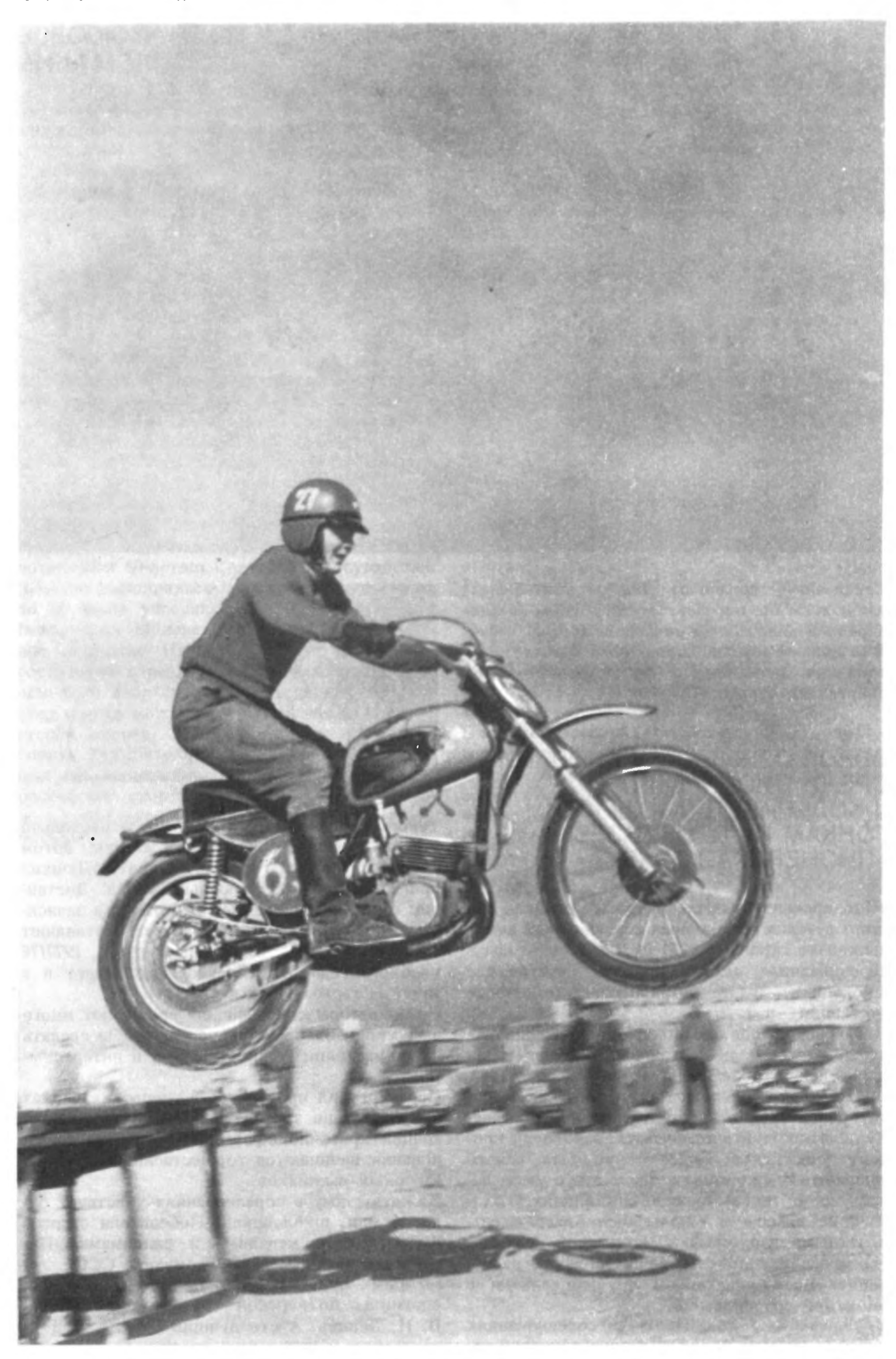
В обязательную программу I Всесоюзных сельских спортивных игр входили соревнования по легкой атлетике, велосипедному, конному спорту, вольной борьбе и тяжелой атлетике. Дополнительно участники могли также соревноваться по выбору: в классической борьбе, гандболе, волейболе, шахматной и шашечной игре.

Финальные соревнования III Всесоюзных сельских спортивных игр проходили (1978) в столице Молдавии Кишиневе. За командные призы боролось около 3 тыс. сильнейших сельских спортсменов, победителей районных, областных и республиканских соревнований.

Отличительная черта сельских спортивных игр — их массовый характер. В предварительных соревнованиях III Всесоюзных сельских спортивных игр участвовало 15 млн. человек.

В программе финальных соревнований III Всесоюзных спортивных игр появились и новые виды спорта, ставшие популярными на селе. Это стрельба из лука, гребля на байдарках и каноэ, борьба дзю-до и футбол. Некоторые участники финалов показали высокие результаты и вошли в состав сборных команд СССР.

Мотоспорт — один из самых популярных у сельской молодежи



Сотни тысяч школьников разыгрывают приз газеты «Пионерская правда»



Среди них — стрелки из лука братья Дабаевы, дзюдоисты братья Невзоровы, гребцы на байдарках и каноэ З. Сорока и В. Кашо. Финальные соревнования Всесоюзных сельских спортивных игр стали составной частью спартакиад народов СССР.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА ПРИЗ ГАЗЕТЫ «ПИОНЕРСКАЯ ПРАВДА»

«Пионерская правда» впервые позвала на старт детских всесоюзных соревнований юных лыжников страны в 1951 г. Для того чтобы в соревнованиях смогли принять участие все школьники, были установлены несложные дистанции — в 1, 2, 3 км.

Разыгрывать приз «Пионерки» приглашались целые классы, причем главным критерием для определения победителя была массовость — побеждал в соревнованиях только тот класс, который выходил на старт в полном составе. Лучшей школой считалась та, в которой процент участников соревнований был самым высоким. И уже только после этого учитывалось время, показанное на дистанциях.

Лучшие классы и школы были награждены почетными дипломами «Пионерской правды». На страницах газеты печатали фотографии ребят. Всем участникам вручали значки с эмблемой соревнований.

В первый же год (1951) в соревнованиях приняло участие более миллиона школьников.



Эмблема соревнований

Теперь соревнования проводятся в несколько этапов — сначала соревнуются классы, потом сборные районов, городов, областей. Лучших приглашают на Всесоюзный финал. Дистанции гонок доступны всем ребятам и в зависимости от возраста (от 10 до 15 лет) составляют 1,2 или 3,3 км. Интересно, что с 1977/78 учебного года эти соревнования входят и в зачет «Стартов надежд».

Организаторы соревнований проявляют много выдумки и изобретательности, чтобы сделать их по-настоящему спортивными и интересными.

Соревнования проводятся в городских парках в присутствии зрителей. Старт и финиш дистанции красочно оформляются, часто соревнования начинаются торжественными парадами юных лыжников.

Каждую зиму в соревнованиях участвует более 6 млн. школьников. Победители стартов награждаются медалями и дипломами «Пионерской правды», Спорткомитета СССР, памятными призами Центрального совета Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина. А сто лучших команд — еще и дипломами «Пионерской правды».

ВСЕСОЮЗНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ МОЛОДЕЖИ

Всесоюзные спортивные игры молодежи — крупнейшие соревнования юных советских спортсменов.

I Всесоюзные спортивные игры молодежи проходили в 1973 г. В финале 6187 юношей и девушек оспаривали тогда звание чемпионов Игр. И многие показали высокие результаты. На беговых дорожках и в игровых залах было зарегистрировано 262 результата, соответствующих норме мастера спорта. 861 участник соревнований выполнил норму кандидата в мастера спорта, а 7 человек стали мастерами спорта международного класса. Прошло 3 года, и на Олимпиаде в Монреале золотые медали завоевали призеры I Всесоюзных спортивных игр молодежи: Т. Казанкина — в беге на 800 и 1500 м, С. Андиев — в вольной борьбе, О. Сухарнова вошла в состав сборной СССР по баскетболу, А. Пиккуус — в число сильнейших велогонщиков.

II Всесоюзные спортивные игры молодежи проходили в юбилейном, 1977 году и были посвящены 60-летию Советского государства. Заметно расширилась программа Игр, возросло и число участников. 9 июля в столице Белоруссии Минске состоялось торжественное открытие Игр. На старты финальных состязаний в различных городах страны вышло 6520 спортсменов. И среди них — 61 мастер спорта международного класса, 1250 мастеров спорта, 3350 кандидатов в мастера спорта. Победителями II Всесоюзных спортивных игр молодежи в комплексном зачете стали российские спортсмены, второе место досталось спортивной делегации Украины, третье — москвичам.

ВСЕСОЮЗНЫЙ СОВЕТ ДСО ПРОФСОЮЗОВ

Всесоюзный совет ДСО профсоюзов — центральный орган, который руководит всеми добровольными спортивными обществами (ДСО) профессиональных союзов СССР. Создан в 1957 г.

Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, наряду с развитием массовой физической культуры, направляет и контролирует деятельность Центральных советов всесоюзных и республиканских ДСО профсоюзов. Он проводит зимние и летние спартакиады ДСО профсоюзов, первенства по видам спорта, а также некоторые международные соревнования.

Всесоюзный совет ДСО профсоюзов оказывает ДСО методическую помощь, широко распространяет хороший опыт, заботится о подготовке спортивных кадров, о повышении их квалификации, следит за правильным расходованием средств. Его постановления обязательны для всех физкультурных организаций профсоюзов. Деятельность совета контролирует Президиум ВЦСПС, который утверждает его структуру и штаты.

Всесоюзный совет ДСО профсоюзов — организация выборная.

В состав Всесоюзного совета ДСО профсоюзов входят представители различных спортобществ, а также ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Спорткомитета СССР, министерств и ведомств, общественных организаций.

Пленумы Всесоюзного совета ДСО профсоюзов проходят не реже 2—3 раз в год. А для ведения текущих дел избирается президиум, в состав которого входят председатель Всесоюзного совета ДСО профсоюзов, его заместители и члены совета.

Г

ГАНДИКАП

Весной в Москве проходят массовые соревнования теннисистов. В них выступают на равных чемпионы СССР, мастера спорта, разрядники, новички. Состязания эти называются турнир с гандикапом. В переводе с английского «гандикап» означает «уравновешивать силы». Так вот, в турнире с гандикапом слабый игрок получает *фору* (определенное преимущество в условиях). В московском турнире новичок, начиная встречу, допустим, со второй ракеткой страны, уже, по решению жюри, ведет в счете партий — 1:0.

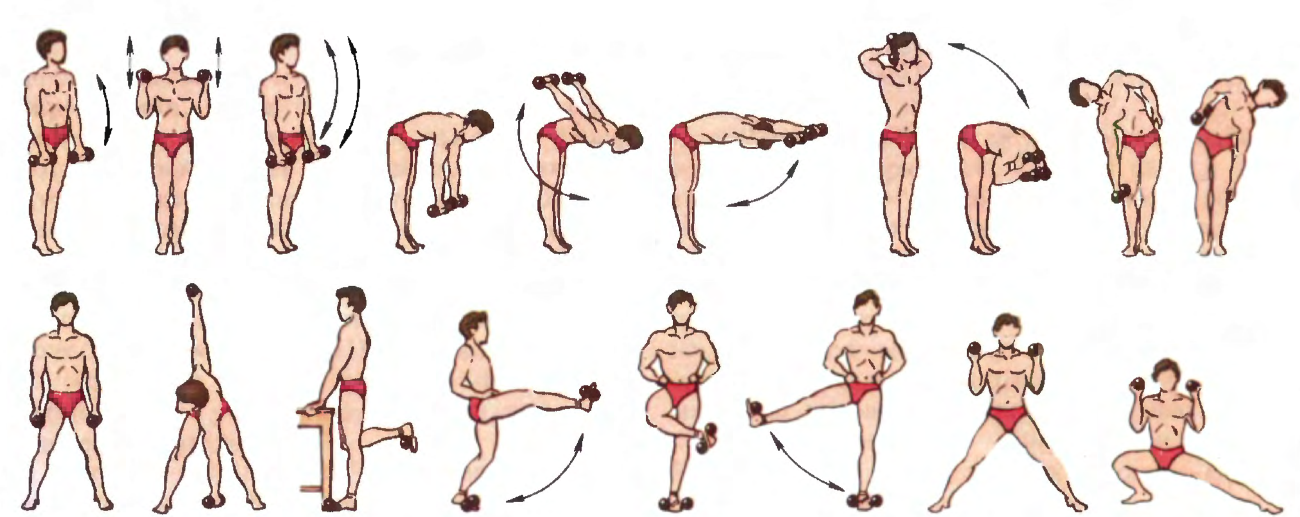
В других видах спорта фора бывает иной. В состязаниях по бегу для слабейших сокращают дистанцию или пускают их со старта несколько раньше. В хоккее более слабая команда, забив сопернику три гола и пропустив в свои ворота четыре, может считать встречу выигранной, если фора составляет два гола. В шахматах квалифицированный игрок выступает против менее сильного соперника без одной-двух пешек, а то и без фигуры.

Турниры с гандикапом называются также уравнительными соревнованиями.

ГАНТЕЛИ

Гантель — литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах. Есть разборные гантели, у которых на короткий металлический стержень навинчиваются металлические диски различного веса. Это очень удобно. так как можно легко изменять вес гантелей в зависимости от характера упражнений и физических возможностей занимающегося. Широко распространены пружинные гантели постоянного веса. Многократное сжатие этих ганте-


Упражнения с гантелями



Виды гантелей



лей в кулаке укрепляет мышцы кисти рук. Занятия с гантелями развивают силу. Разработаны специальные комплексы гантельной гимнастики, рассчитанной на увеличение силы рук, ног, спины, живота, шеи. С гантелями в руках можно делать обычные упражнения утренней зарядки. В этом случае польза от зарядки значительно возрастает. Перед тем как начать заниматься с гантелями, надо проконсультироваться у специалистов и врачей. Упражнения, количество повторений, вес гантелей подбираются в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья. Для тех, кто начинает занятия, рекомендуются упражнения попроще, а гантели полегче. Излишняя нагрузка никакой пользы не принесет. Самая легкая гантель — 1 кг, но есть литые гантели 2, 3, 5, 6, 10 кг и даже более тяжелые.

ГАРМОНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Многие века передовые умы человечества мечтали о гармоническом развитии личности, т. е. о всестороннем развитии физических качеств, умственных способностей и высокой нравственности человека. Однако мечты об идеальной личности оставались утопией. В обществе, основанном на эксплуатации человека человеком, безработица, нищета, социальное неравенство приводят к тому, что дети неимущих классов растут физически ослабленными и не имеют широких возможностей для полноценного духовного развития.

К. Маркс и Ф. Энгельс доказали, что только «общество, организованное на коммунистических началах, даст возможность своим членам всесторонне применять свои всесторонне развитые способности». С возникновением марксизма вопросы воспитания были возведены в степень науки о гармоническом развитии физических и умственных способностей личности в период социализма и коммунизма.

С победой Великого Октября впервые в истории человечества открылись возможности для практического осуществления идеи о гармоническом развитии личности. Идеал гармонического, всестороннего развития личности в социалистическом обществе впервые стал реальной целью воспитания. Открылись возможности для практического осуществления идеи о гармоничном, всестороннем развитии личности. Было осуществлено равенство граждан независимо от пола, религии, национальности, всем было предоставлено равное право на труд, на образование.

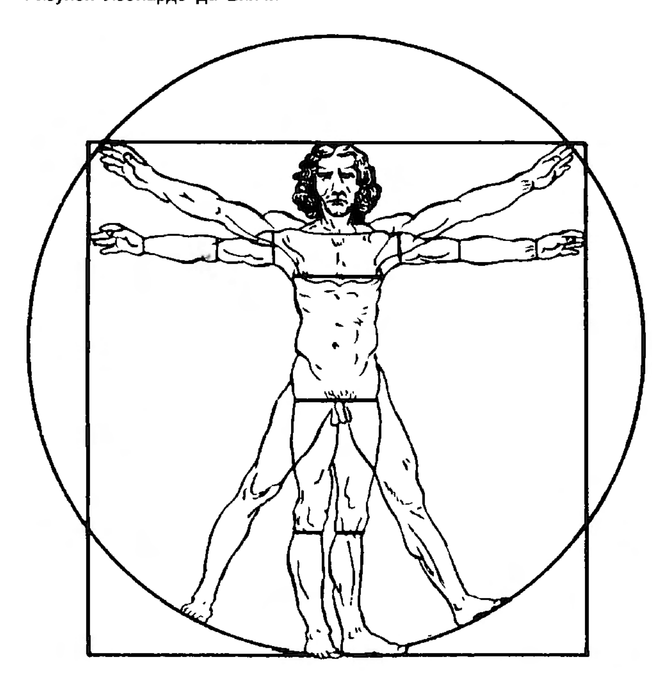
Задачу создания новой системы воспитания В. И. Ленин выдвигал в числе важнейших государственных задач, требующих самого серьезного внимания.

Говоря о содержании всестороннего воспитания, В. И. Ленин неоднократно указывал, что оно должно обязательно включать физическое воспитание. В физических упражнениях В. И. Ленин видел источник здоровья, замечательное средство подготовки к труду, прекрасный отдых. «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода,— разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно!» — писал В. И. Ленин.

Определяя пути формирования человека коммунистического общества, наша партия ставит своей целью необходимость «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство».

Сочетание идейной убежденности, высокой образованности, воспитанности, нравственной чистоты и физического совершенства — необходимые качества гармонически развитой личности. Генеральный секретарь ЦК КПСС, Председатель Президиума Верховного Совета СССР Л. И. Брежнев отмечал: «Великое дело — строительство коммунизма невозможно двигать вперед без всестороннего развития самого человека. Без высокого уровня культуры, образования, общественной сознательно-

Пропорции человеческого тела
Рисунок Леонардо да Винчи



сти, внутренней зрелости людей коммунизм невозможен, как невозможен он и без соответствующей материально-технической базы».

Физическое совершенство — это хорошее здоровье, совершенное и всестороннее развитие всего организма, высокий уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Физическое совершенство следует рассматривать не как перспективу отдаленного будущего, а как повседневную практическую задачу каждого члена нашего общества и всей работы в области физической культуры.

Всеми необходимыми качествами гармонически развитой личности обладал В. И. Ленин. Первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко писал: «Ленин был физически крепкий, сильный человек. Его коренастая фигура, крепкие плечи, короткие, но сильные руки — все обличало в нем недюжинную силу. Ленин умел, поскольку он мог, заботиться о своем здоровье. Поскольку мог, то есть поскольку позволяла это его чрезмерно напряженная работа. Он не пил, не курил. Ленин был физкультурником в самом точном смысле слова: он любил и ценил свежий воздух, моцион, прекрасно плавал, катался на коньках, ездил на велосипеде. Будучи в Петербургской тюрьме, Ленин каждый день делал гимнастику, шагал из конца в конец камеры. В эмиграции каждый свободный день мы целой компанией уезжали за город на велосипедах».

Гармонически развитыми личностями можно назвать и наших космонавтов, сочетающих в себе высокий патриотизм, профессиональное мастерство, физическое совершенство.

В космическом полете закалка, выносливость необходимы так же, как и научно-техническая подготовка, широкий кругозор, готовность в любую минуту прийти на помощь товарищу.

Всестороннее развитие личности — процесс длительный, и было бы наивно полагать, что в таком-то году все люди будут гармонически развиты. Конечно, такое время наступит, и наш долг — его приблизить.

Активное участие в общественной жизни школы, хорошая успеваемость, инициативность и самостоятельность, воспитание чувства коллективизма и укрепление своего здоровья — вот что в первую очередь требуется от молодежи.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ АССАМБЛЕЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ КОМИТЕТОВ, ГА НОК

Официально организация создана в 1968 г. в Мехико. Фактически же образование ее произошло в 1965 г., когда впервые состоялось совещание национальных олимпийских комитетов в Риме. До 1975 г. эта организация называлась Постоянной генеральной ассамблеей национальных олимпийских комитетов — ПГА НОК.

ГА НОК объединяет около 100 национальных олимпийских комитетов. Официальные языки — английский, испанский, русский и французский. Штаб-квартира находится в Риме. Заседания ГА НОК проводит раз в 2 года. Каждый НОК может направить на заседание трех представителей с правом одного голоса. Руководящий орган ГА НОК — совет.

Организация сотрудничает с Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций (ГАИСФ), с отдельными международными федерациями по видам спорта, а также с другими международными объединениями, занимающимися проблемами физического воспитания и спорта.

Цели ГА НОК: в тесном сотрудничестве с Международным олимпийским комитетом (МОК) содействует дальнейшему развитию олимпийского движения, разработке и внесению в МОК предложений по совершенствованию олимпийского движения, усилению в нем роли НОК (национальных олимпийских комитетов).

Принцип комплектования МОК не предусматривает представительства национальных олимпийских комитетов. До 1965 г. контакты МОК с НОК фактически ограничивались инструктивными письмами и эпизодическими совещаниями исполкома МОК с делегатами НОК. Такие встречи почти не влияли на деятельность МОК.

Чтобы более активным было участие национальных олимпийских комитетов в обсуждении и решении современных проблем олимпийского движения, в 1968 г. и была официально образована Постоянная генеральная ассамблея национальных олимпийских комитетов. Теперь МОК приходится рассматривать предложения уже не только отдельных олимпийских комитетов, а и согласованную точку зрения большинства НОК, объединенных в ГА НОК.

Советские спортивные организации активно сотрудничают в ГА НОК.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ, ГАИСФ

Основана в 1967 г. в Лозанне (Швейцария) по инициативе президента Международной любительской федерации борьбы Р. Кулона. Первоначально эта организация называлась Генеральной ассамблеей международных федераций, АГФИ, и входило в нее 27 международных организаций. В 1977 г. АГФИ была преобразована в ГАИСФ, которая объединила 53 международные спортивные организации. Официальные языки — английский и француз-

ский. Штаб-квартира находится в Монте-Карло (Монако).

Высший орган ГАИСФ — созываемая ежегодно генеральная ассамблея, в которой участвуют не более трех представителей от каждого члена ГАИСФ. Исполнительный орган ГАИСФ — совет.

ГАИСФ сотрудничает с Международным олимпийским комитетом (МОК), Генеральной ассамблеей национальных олимпийских комитетов, Международным советом физического воспитания и спорта и другими международными спортивными объединениями.

Цели ГАИСФ: содействие укреплению авторитета и независимости международных федераций, установлению более тесных контактов между федерациями, МОК и другими спортивными организациями; внесение в МОК согласованных предложений по отдельным вопросам международного спортивного движения и Олимпийских игр.

И хотя МОК до сих пор официально не признает ГАИСФ, он вынужден считаться с согласованным мнением международных спортивных федераций. В результате деятельности ГАИСФ МОК дал свое согласие на внесение каких-либо изменений в программу Игр только после консультаций с соответствующими международными федерациями. МОК более подробно обсуждает с федерациями вопрос о городах — кандидатах на организацию Игр, рассматривает новые предложения федераций по распределению средств, полученных за право транслировать по сети телевидения крупнейшие международные соревнования. Международные спортивные федерации привлекаются к решению и некоторых других вопросов спортивного движения.

ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Давно замечено, что неорганизованные люди устают обычно гораздо быстрее, чем люди подтянутые и дисциплинированные. Ясно также, что и эффективность работы и учебы у организованных людей неизмеримо выше, и удовлетворения от своего труда они получают гораздо больше. Последнее обстоятельство имеет непосредственное отношение к состоянию нервной системы, а стало быть, и к хорошему здоровью.

Любопытная памятка была вывешена в приемной В. И. Ленина в Совнаркоме.

Вот некоторые отрывки из этой памятки:

«Прежде чем браться за работу, надо всю ее продумать, продумать так, чтобы в голове сложилась модель готовой работы и весь порядок трудовых приемов».

«Культурного работника от некультурного тем и можно отличить, что у первого всегда все под рукой».

«Не надо в работе отрываться для другого дела, кроме необходимого в самой работе».

Организация и гигиена труда — это большой и сложный вопрос, которым занимаются ученые разных специальностей. Установлено, что занятия школьников спортом способствуют более четкой организации учебы, рациональному распределению времени.

Прежде чем приступить к любому делу, постарайтесь как можно яснее определить свою цель, составить (хотя бы мысленно) план работы, представить, сколько на нее уйдет времени.

Важно, чтобы рабочее место было удобным. Письменный стол должен быть хорошо освещен, но не слишком ярко. Ровный свет (от окна или лампы) должен падать спереди и слева, чтобы голова и пишущая правая рука не бросали тень на бумагу. Корпус надо держать ровно и чуть расслабленно. Привычка наклоняться слишком низко над книгой ведет к близорукости и искривлению позвоночника.

Чтобы работа (физическая и умственная) была высокопродуктивной, усилия необходимо увеличивать постепенно, соблюдать привычный ритм работы. Слишком высокий, как и слишком низкий, ритм быстрее вызывает утомление. Замечено, что низкая производительность труда обычно наступает не от тяжелой работы, а от неумения правильно организовать ее. В работе нужно соблюдать привычную последовательность и системность. Каждодневная тренировка вырабатывает и закрепляет навыки и привычки. Без систематических упражнений навыки постепенно утрачиваются и работоспособность уменьшается.

Спорт — лучший отдых после учебы. Но во всем нужна мера: можно полдня провести на футбольном поле и так «отдохнуть», что не останется сил на выполнение домашних заданий. Разумное сочетание спортивных занятий, чтения — непременное условие интересного полноценного отдыха, способствующего гармоничному развитию человека.

В прямой связи с гигиеной труда и отдыха находится личная гигиена. Утренний туалет — зарядка, умывание прохладной или холодной водой, чистка зубов — давно уже, надо полагать, стал привычным для каждого школьника. Элементарные навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и заряжают бодростью и хорошим настроением.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гигиена физических упражнений включает создание наилучших условий и использование всех оздоровительных средств, способствующих повышению работоспособности и улучшению здоровья занимающихся.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличивается постепенно, работа и отдых чередуются. Но главное требование — занятия должны строиться на основе разносторонней физической подготовки. Тогда приспособление к физической нагрузке будет идти без срывов и без вреда для здоровья.

Лучшее время для проведения занятий по физкультуре — середина учебного дня (3—4-й час занятий), для проведения тренировок — середина или вторая половина дня. Помнить о правилах гигиены нужно и на соревнованиях. Промежутки времени между последней тренировкой и соревнованием, а также между отдельными выступлениями должны быть достаточными для отдыха и для того, чтобы прошло эмоциональное напряжение.

Бытовые условия, домашняя обстановка, характер помещений (квартиры, общежития) оказывают благоприятное или неблагоприятное влияние на нервную систему. Результаты занятий зависят от полноценного отдыха.

Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам. Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм. Ткань, из которой она изготовлена, должна быть теплопроводной, воздухопроницаемой, эластичной, гигроскопичной, т. е. обладать способностью поглощать влагу. Спортивные майки и футболки должны быть из натуральных хлопчатобумажных или шерстяных тканей. После занятий физическими упражнениями необходимо сменить все нательное белье. Спортивную одежду нужно надевать только на тренировки и соревнования, а не носить ее постоянно. Для сохранения гигиенических свойств ее нужно регулярно проветривать, сушить, стирать, лучше всего после каждого занятия. Одежда из синтетических материалов рекомендуется только для защиты от ветра, дождя.

Обувь подбирают так, чтобы она не стесняла ногу, была легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, обладала хорошими теплозащитными и водоупорными свойствами. Лучше обувь из натуральной кожи. Заменители, резина не пропускают воздух, и нога потеет. Спортивная обувь и носки должны быть чистыми и сухими. В мокрой обуви часто возникают потертости, а при низкой температуре воздуха — и отморожения.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями зависит от санитарного состояния спортивного зала, раздевалок и душевых. Воздух должен быть чист, и не только в спортивном зале. Пребывание в душной, пыльной раздевалке может снять весь эффект тренировки. В спортивных залах ежедневно проводят влажную уборку, а один раз в неделю — генеральную уборку: моют полы, стены, чистят спортоборудование.

ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ

Каждый мечтает стать сильным, смелым, ловким. Приятно ощущать силу своих мышц, радостно чувствовать, как легки, свободны, непринужденны ваши движения. Когда вы смотрите по телевидению выступления сильнейших спортсменов, у многих из вас появляется желание стать сильным и ловким. Что же нужно сделать для того, чтобы стать стройным, подтянутым, сильным?

Прежде всего необходимо начинать свой день с утренней зарядки. Она облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Утренняя гимнастика — первый шаг на пути к спорту.

Зарядка состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов, а также с гантелями, эспандерами, резиновыми бинтами, скакалками. Большую помощь в проведении утренней зарядки вам окажут комплексы упражнений, передаваемые по радио. Преподаватель физкультуры также подскажет, какие упражнения вам необходимы. Примерная продолжительность зарядки следующая: для учеников I—III классов — 8—10 мин, IV—VIII классов — 13—15 мин, IX—X классов, учащихся ПТУ и техникумов — 20—25 мин. Желательно выполнять упражнения на свежем воздухе или делать зарядку при открытой форточке.

Упражнения утренней зарядки делают в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает кровообращение и дыхание. Затем следуют упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. В конце выполняются бег и прыжки, которые усиливают кровообращение и дыхание и положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, успокаивающими деятельность органов кровообращения и дыхания. Физические упражнения во время утренней зарядки укрепляют все группы мышц, делают их эластичными. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы. Повышается работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию внешней среды. После утренней зарядки необходимо принять душ.

Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует увеличивать нагрузку, постепенно усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп движений. Примерная продолжительность одного комплекса — 7—10 дней. Запомните самое главное правило проведения зарядки: ее нужно делать постоянно, занятий не прерывать. Иногда не хочется вставать раньше и делать утреннюю зарядку. Проявите в этом случае силу воли, и после зарядки у вас обязательно улучшится настроение и общее состояние, останется удовлетворение тем, что вы смогли перебороть себя. А это уже немалый успех в самоутверждении, в проверке характера.

Комплекс упражнений гимнастики для мальчиков 10—12 лет

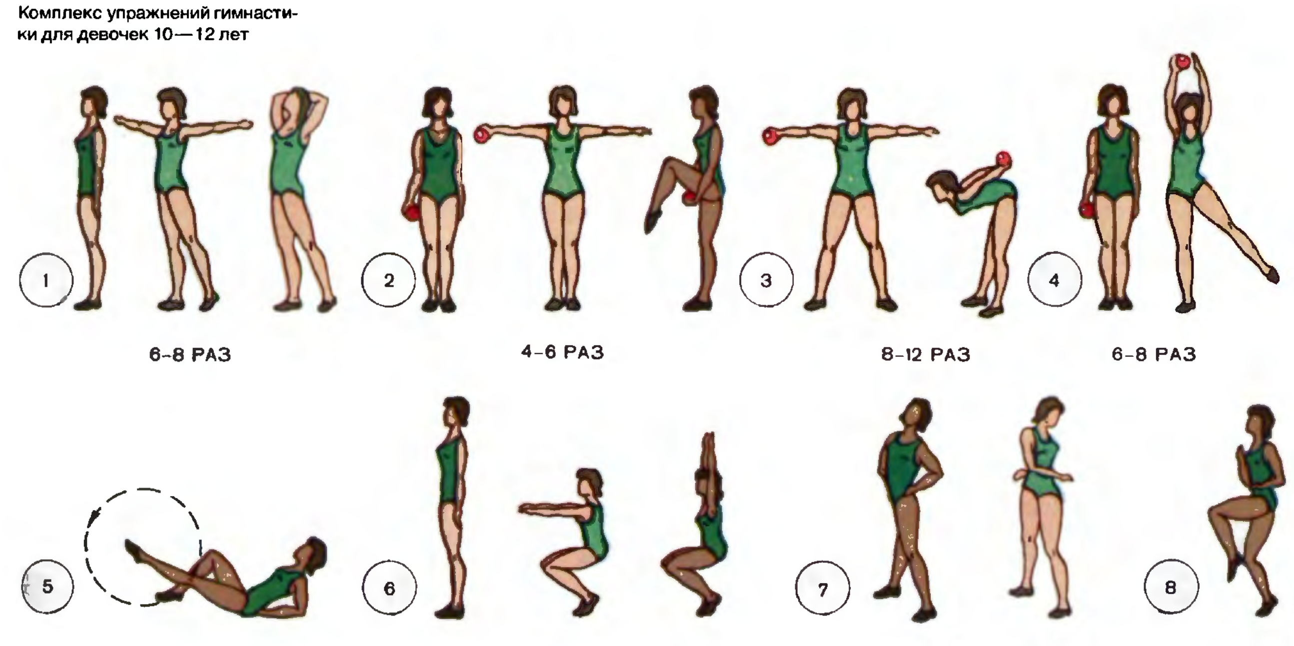
1 6-8 РАЗ
2 4-6 РАЗ*
3 4-6 РАЗ*
4 6-8 РАЗ*
5 8-12 РАЗ
6 6-8 РАЗ*
7 4-6 РАЗ*
8 25-35 СЕКУНД

Существуют и другие формы занятий гимнастикой в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультурная пауза, физкультурная минутка, игра на большой перемене, физические упражнения после уроков в группах продленного дня.

Физкультурная пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от особенностей выполняемой работы и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (физкультурная пауза). Рекомендуются простые, наиболее доступные упражнения. Для учащихся ПТУ необходимо предусмотреть выполнение комплекса производственной гимнастики во время практики. Правильно составленные комплексы значительно снимают утомление и повышают работоспособность. При их подборе целесообразно обратиться к преподавателю физической культуры.

Особенности проведения гимнастики в режиме дня отражены в требованиях Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Например, для I ступени — «Смелые и ловкие» (10—13 лет) имеется требование — «понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки». Для всех

Комплекс упражнений гимнастики для девочек 10—12 лет



остальных ступеней ГТО—«уметь объяснить значение и выполнить упражнения утренней гигиенической гимнастики».

Занятия гимнастикой в течение дня вырабатывают дисциплинированность, собранность, повышают работоспособность, воспитывают волевые качества.

ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ

Гимнастика—система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоническое физическое развитие.

Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, особенно ловкость и координацию.

Гимнастика занимает важное место в советской системе физического воспитания. У людей, занимающихся гимнастикой, равномерно развита мускулатура, красивая осанка, хорошая выправка; улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

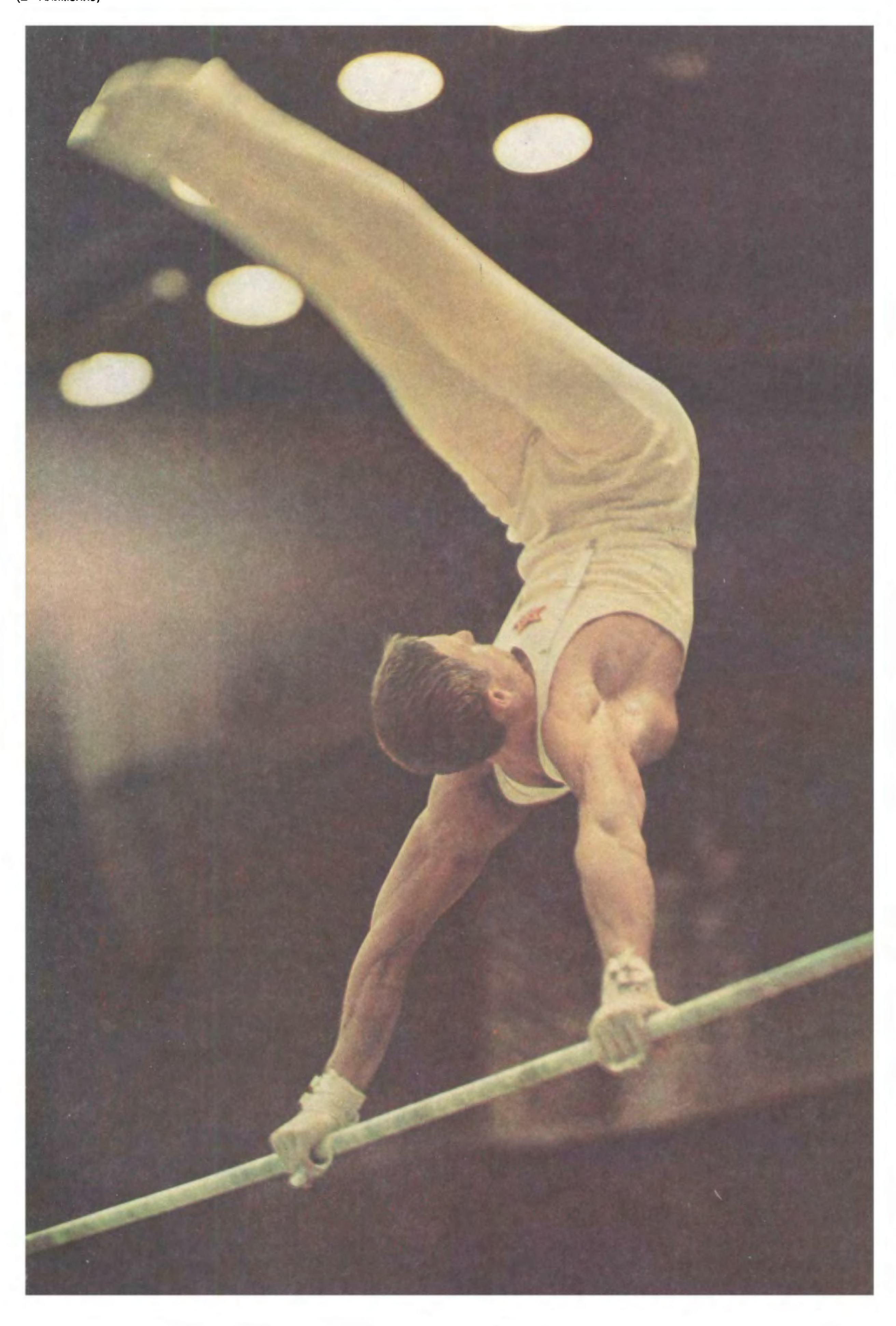
Гимнастикой могут заниматься дети и взрослые, мужчины и женщины, люди здоровые и больные. Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер воздействия на развитие определенных качеств, на деятельность систем организма, точная дозировка упражнений—все это делает гимнастику незаменимым средством физического воспитания человека в дошкольных учреждениях, учебных заведениях, в лечебно-профилактических учреждениях, на производстве.

Гимнастические упражнения имеют древнюю историю. Еше 3000 лет до н.э. гимнастические ▶

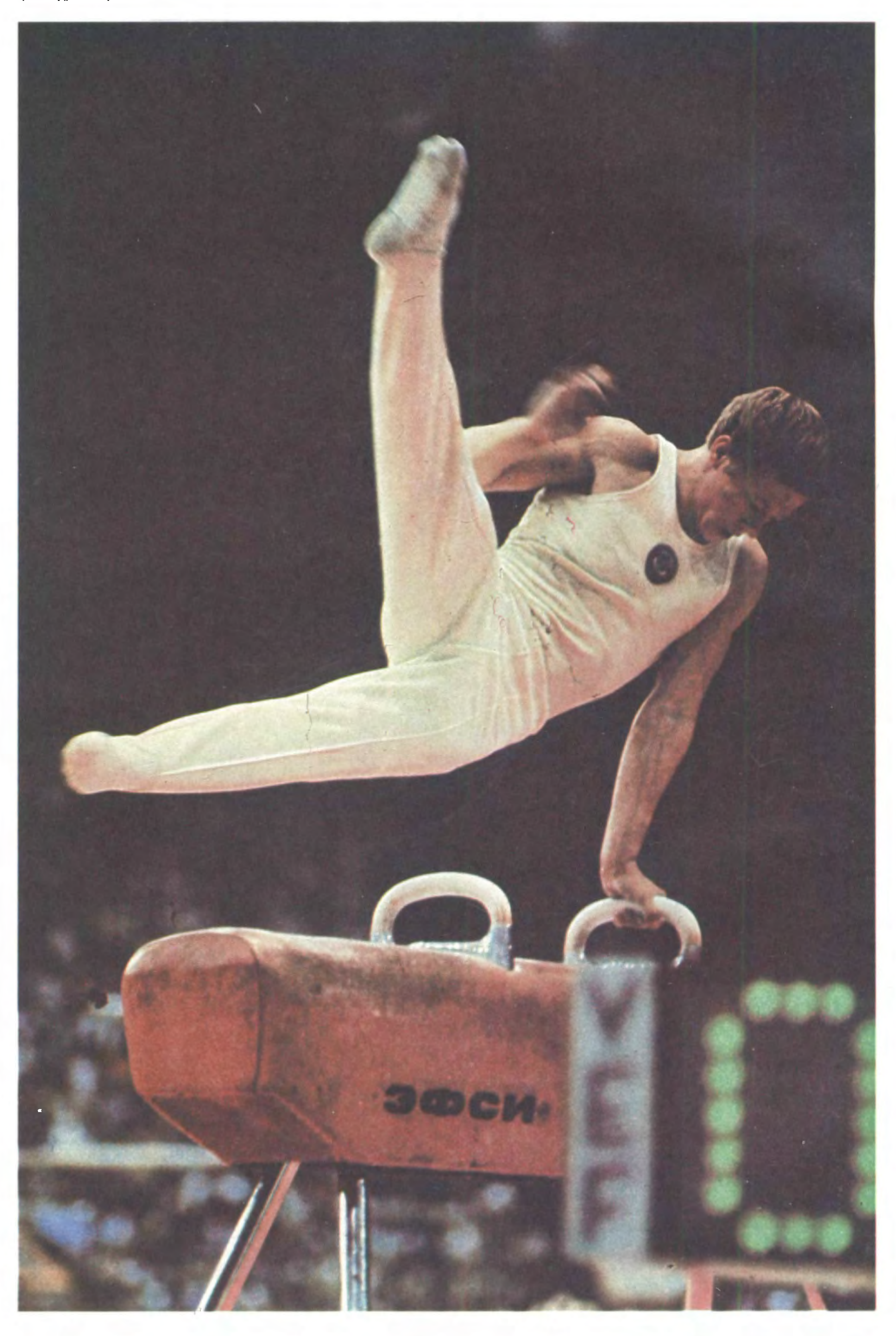


Упражнение на перекладине (А Дитятин)

Упражнение на перекладине
(В. Клименко)



Упражнение на коне
(Н. Андрианов)



НИКОЛАЙ АНДРИАНОВ



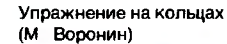
Заслуженный мастер спорта Н. Андрианов (р. 1952) — олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира и Европы; награжден орденом «Знак Почета».

В 1970 г. его, восемнадцатилетнего юношу, взяли в сборную команду страны на первенство мира в Испанию. Молодой гимнаст из Владимира был запасным. Но за день до начала турнира один из гимнастов основного состава заболел, и тренеры ввели в команду Андрианова. Юноша держался уверенно и спокойно, будто уже не раз выступал на международных турнирах. Он бесстрашно выполнял самые сложные упражнения, выполнял успешно. Уж на что строги арбитры гимнастических состязаний, но и они были покорены выступлением Андрианова. В многоборье он занял третье место, а на снарядах выиграл две золотые медали.

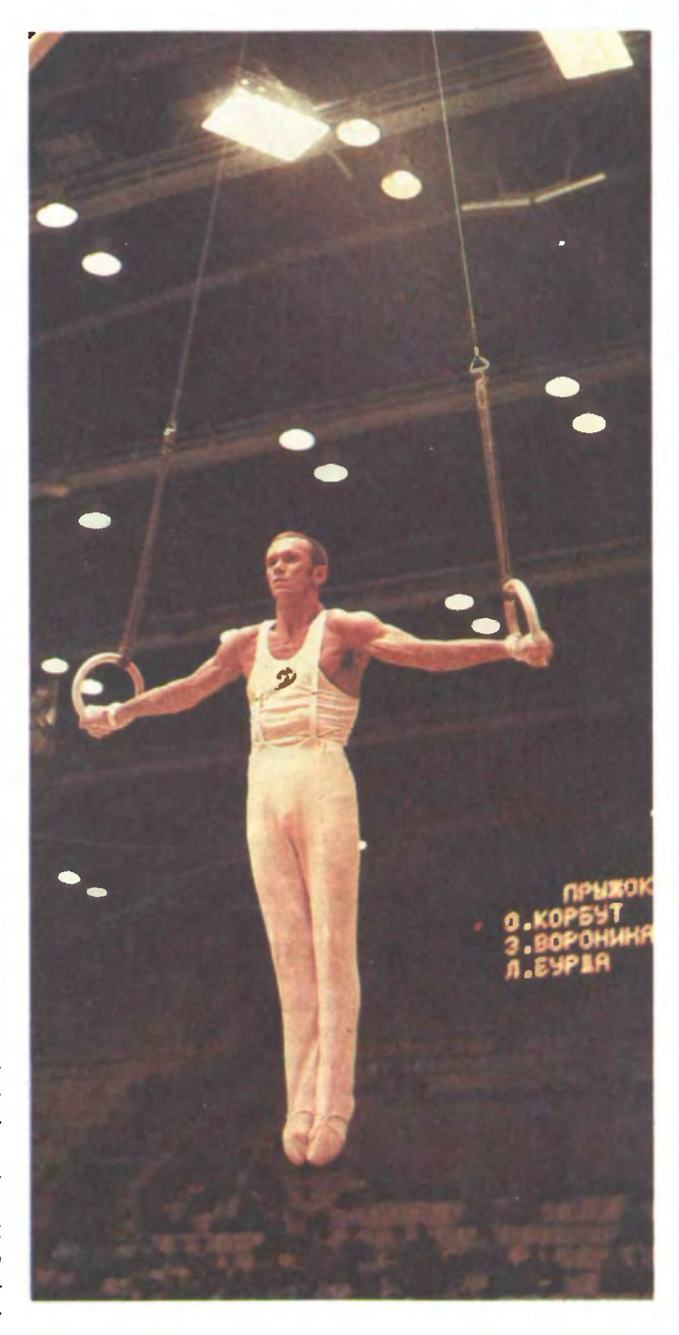
Тот чемпионат принес ему не только медали, но и славу гимнаста стойкого, склонного к упражнениям наивысшей трудности. В свое время Андрианов с трудом выполнял на брусьях сальто вперед в упор на жерди. Как-то он даже получил всего 7,5 балла за это упражнение, и его тренер Н. Г. Толкачев посоветовал включить в программу другую комбинацию. Но Андрианов настоял на своем, и сейчас это сальто украшает его выступления.

Своего наивысшего взлета Николай достиг на Олимпиаде в Монреале. Его основным соперником был двукратный олимпийский чемпион японец Савао Като. В напряженном захватывающем поединке он уступил советскому спортсмену. Канадская газета «Торонто стар» писала об Андрианове: «Этот скромный и серьезный парень из России смог нарушить гегемонию японских гимнастов, которые никому не отдавали абсолютного первенства на последних Олимпиадах. Андрианов продемонстрировал удивительную силу и уникальную технику. Не случайно он опередил следующего за ним Савао Като на целый балл».

Победа Андрианова на Олимпиаде в Монреале вернула нашей мужской гимнастике славу самой передовой и сильной в мире. И вот новый успех: на чемпионате мира в 1978 г. Н. Андрианов стал абсолютным чемпионом.



Упражнение на кольцах (М Воронин)



упражнения использовались в Индии и Китае в лечебных целях. Впервые слово «гимнастика» появилось у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры в VIII в. до н.э. Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая включала в себя различные виды физических упражнений: бег, прыжки, метания, плавание, кулачный бой, борьбу и др.

Занятия физическими упражнениями проводились в специальных заведениях — гимнасиях (слово «гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю»).

Преемниками эллинской культуры стали древние римляне, которые внесли изменения в гимнастику. Римляне ввели упражнения на деревянном коне (для обучения искусству верховой езды), на стенке, заборе, лестнице, опорные прыжки через деревянный стол. В ►

Упражнение на бревне выполняет ростовская спортсменка Л Кнышева



ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Л. Латынина (р. 1934) — выдающаяся советская спортсменка, одна из лучших гимнасток всех времен Двукратная абсолютная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира и Европы, награждена орденом Ленина и тремя орденами «Знак Почета»



Выдающаяся советская гимнастка Л. Латынина — рекордсменка по количеству завоеванных ею олимпийских призовых наград. Всего в ее коллекции насчитывается 18 олимпийских медалей. Впервые Латынина выступила на Олимпийских играх 1956 г. в Мельбурне и сразу же стала абсолютной чемпионкой. Затем четыре года спустя она повторила свой успех в Риме.

Последние золотые олимпийские медали были завоеваны Латыниной на Олимпиаде в Токио, где она показала лучшую программу в вольных упражнениях и вместе с другими советскими гимнастками получила высшую награду за командное выступление.

Начинала свой путь в спорте Лариса Латынина, как многие другие советские гимнастки, в обычном школьном зале. Правда, вначале она мечтала стать балериной, посещала занятия хореографического кружка. Но уже после первого знакомства с гимнастикой отдала ей свое сердце раз и навсегда.

Лариса быстро обошла всех своих сверстниц, и к окончанию школы ее уже заметили тренеры сборной команды страны. Так она попала в группу известного советского тренера — киевлянина А. С. Мишакова. У него в группе тренировался в те годы чемпион мира и Олимпийских игр Б. Шахлин.

Чемпионом случайно стать нельзя. Каждый чемпион — это человек с сильным характером. Спорт требует многого, но и многое дает. Гимнастика забирала у Ларисы все свободное время, но она же научила ее правильно распределять и силы, и время. Латынина закончила школу с медалью. Превосходно училась в Киевском институте физкультуры. Шла от победы к победе и одновременно готовила себя к профессии спортивного педагога. Выступив в последний раз в составе сборной СССР на чемпионате мира 1966 г., Л. С. Латынина стала готовить нашу команду к победам на следующих Олимпиадах. Сейчас она работает в Оргкомитете Олимпиада-80. Лариса Латынина известна и как журналист. Ее перу принадлежат десятки статей, рассказывающих о красоте гимнастики. Она написала и несколько книг о своем пути в спорте.

занятиях гимнастикой широко использовали акробатические упражнения и упражнения в равновесии.

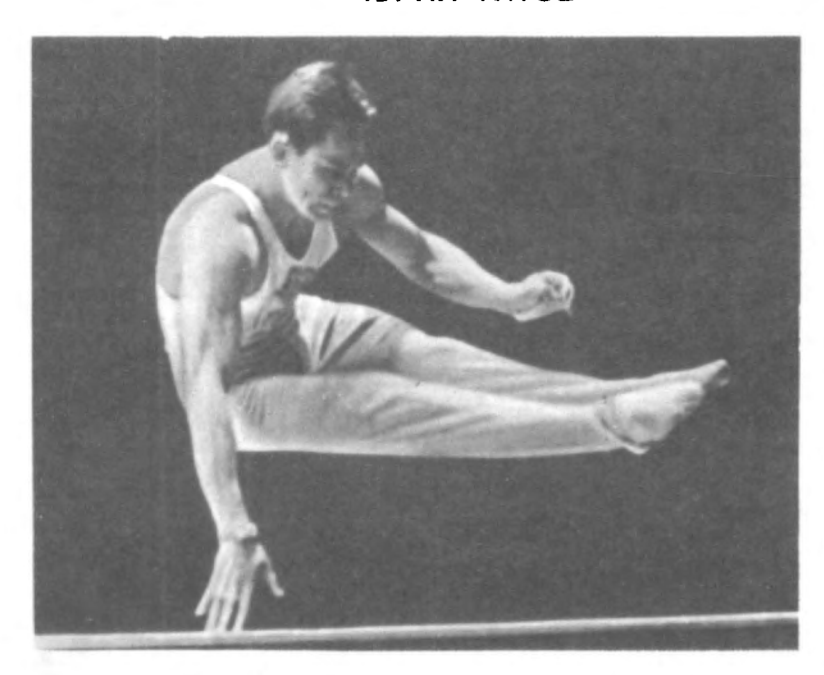
Со временем появились новые снаряды: перекладина, брусья, мачты (шесты) для лазанья. Гимнастические упражнения стали выполнять с предметами: палками, булавами и др.

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел Петр I в армии в конце XVII в.

В советской системе физического воспитания различают следующие виды гимнастики: *общеразвивающие виды* — гигиеническая и атлетическая; *спортивные виды* — спортивная и художественная гимнастика, акробатика; *прикладные виды* — лечебная гимнастика, гимнастика на производстве, профессионально-прикладная гимнастика, военно-прикладная и спортивно-прикладная гимнастика.

Общеразвивающие виды гимнастики направлены на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся, на овладение основными двигательными навыками, на всестороннее развитие физических качеств. Занимающиеся должны научиться пользоваться приобретенными навыками в своей повседневной практической деятельности.

ЮРИЙ ТИТОВ



Заслуженный мастер спорта Ю. Титов (р. 1935) — олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира и Европы, награжден орденами Трудового Красного Знамени, Дружбы народов и «Знак Почета».

На уроках физкультуры Юра был самым маленьким в классном строю. Школа, в которой он учился, находилась рядом с Центральным киевским стадионом, и многие ребята занимались там в одной из секций. Были в классе свои чемпионы, свои силачи. И мальчишка с левого фланга посматривал на них с уважением и даже с некоторой завистью. Юра пробовал как-то попасть в секцию плавания, но оставался там недолго. Ему нравилась еще гимнастика, но он боялся даже подойти к тренеру.

Однажды на перемене одноклассник, который уже несколько лет занимался спортом, сделал на парте стойку. Он очень гордился своим умением делать стойки. И тогда Юра Титов решил: «Я тоже сделаю стойку!» И стойка вышла. Радости не было границ, а через несколько недель школьный учитель физкультуры привел мальчика в гимнастическую секцию. Так начался путь в большой спорт Юрия Титова, олимпийского чемпиона, абсолютного чемпиона страны, обладателя многих высших наград на всесоюзных и международных турнирах. Совсем юным гимнастом поехал он в Австралию, чтобы выступить на XVI Олимпийских играх. Титов опередил многих, завоевав в многоборье бронзовую медаль. Заканчивал свой путь Титов десять лет спустя на мировом чемпионате в Дортмунде, где он, абсолютный чемпион мира 1962 г., передал эстафету юному советскому гимнасту М. Воронину. Популярнейший советский гимнаст Титов всегда был примером спортсмена, который умеет добиваться своей цели.

Юрий Титов закончил Киевский институт физкультуры, работал тренером в ДСО «Буревестник».

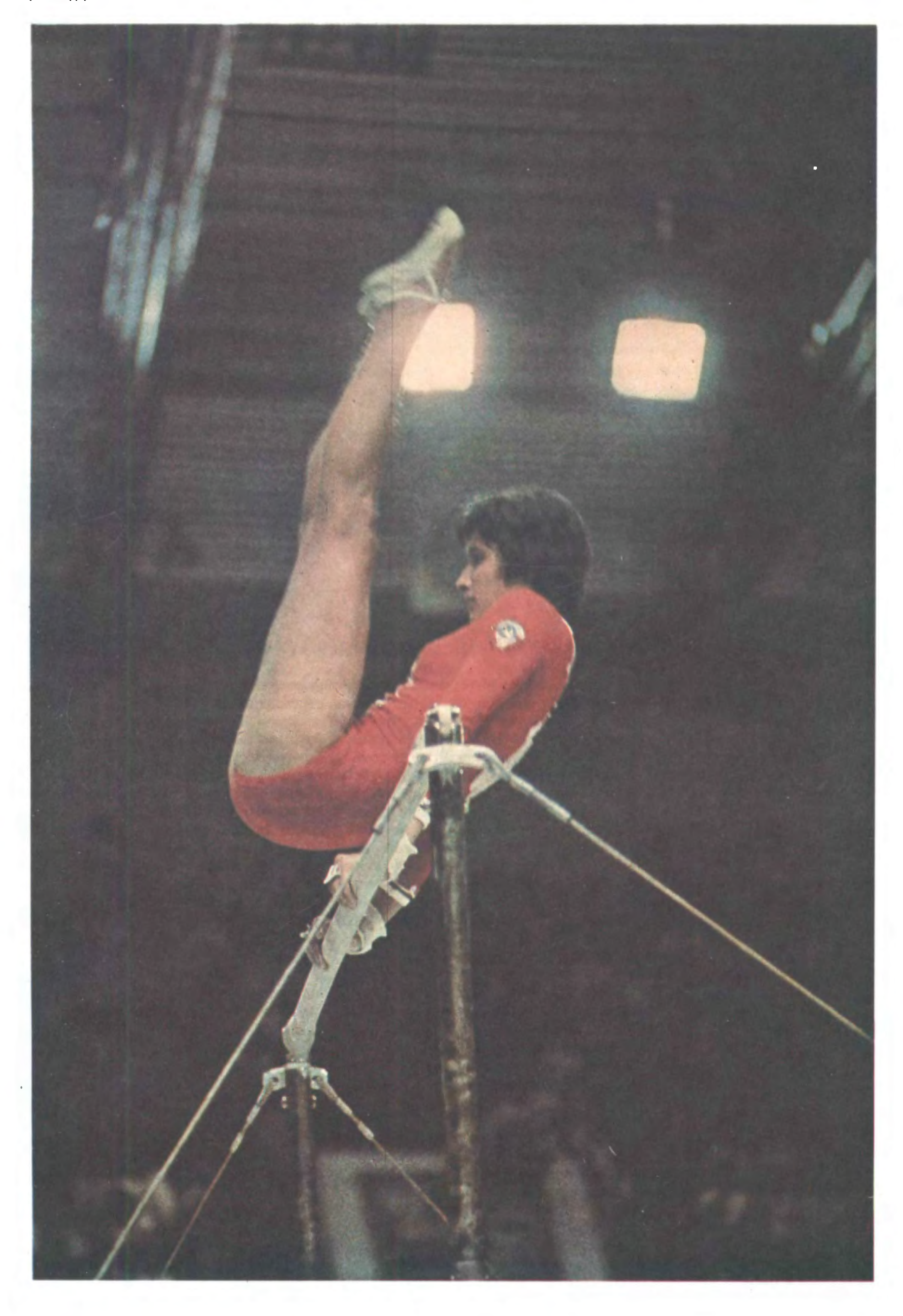
Главной его заботой в те годы было развите гимнастики в школе, ибо он, как никто другой, понимал, что чем больше мальчишек и девчонок начнут заниматься гимнастикой, тем сильнее будут позиции нашей страны на международных соревнованиях, тем больше крепких, гармонически развитых ребят выйдет из наших школ.

Новые поколения советских гимнастов выступят на Олимпиаде-80 в Москве. Там награды победителям гимнастического турнира вручит президент Международной федерации гимнастики Юрий Титов.

Опорный прыжок
(Л. Турищева)



Упражнение на брусьях
(Э. Саади)



Этот вид гимнастики наиболее доступен и эффективен для общего физического развития и укрепления здоровья.

Прикладные виды гимнастики помогают овладеть различными профессиями, спортсменам — совершенствоваться в своем виде спорта, помогают быстрее овладеть необходимыми военными навыками. Лечебная гимнастика призвана восстанавливать трудоспособность и здоровье после перенесенных заболеваний или травм.

Спортивная гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта. Соревнования по спортивной гимнастике входят в программу Олимпийских игр.

Программа соревнований по спортивной гимнастике состоит у мужчин из шести видов (шестиборье), у женщин — из четырех (четырехборье). В мужское многоборье входят: вольные упражнения, упражнения, выполняемые на кольцах, перекладине, брусьях, на коне с ручками, а также опорный прыжок через гимнастического коня в длину. Женщины выполняют вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и опорный прыжок через гимнастического коня в ширину.

Гимнасты соревнуются по двум программам: *обязательной* (все участники выполняют одинаковые упражнения) и *произвольной* (каждый гимнаст составляет и выполняет свое упражнение в соответствии со специальными требованиями к трудности и композиции).

Все упражнения спортивной гимнастики в каждом виде многоборья разделены по степени трудности на разряды. В Единой всесоюзной классификации гимнастика спортивная имеет следующие разряды: юношеские разряды — III, II и I; взрослые разряды — III, II I; кандидат в мастера спорта; мастер спорта; мастер спорта международного класса.

Спортивная гимнастика постоянно развивается и изменяется. Те упражнения, которые когда-то казались невыполнимыми, например двойное сальто с перекладины, сейчас доступны гимнастам I разряда. Чем же вызваны такие изменения? Совершенствуется методика учебно-тренировочного процесса, появилось более совершенное гимнастическое оборудование. Широко применяются мягкие поролоновые маты, которые сводят к минимуму возможность

ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА

Заслуженный мастер спорта Л. Турищева (р 1952) — абсолютная чемпионка Олимпийских игр двукратная абсолютная чемпионка мира и Европы, награждена орденами Ленина и Трудового Красного Знамени



Случилось так, что Турищева, став абсолютной чемпионкой мира, одновременно вернула советской гимнастике утраченную славу. Ей пришлось заново покорять вершину, уже покоренную за две Олимпиады до нее.

В 1967 г., пятнадцатилетней девочкой, она впервые завоевала Кубок страны. А спустя еще два года снова завоевав кубок, участвовала в чемпионате Европы. На европейском помосте первой была тогда К. Янц. Люда была лишь третьей. Но уже в 1970 г. Турищева одержала победу над К. Янц и стала чемпионкой мира.

На Олимпиаде в Мюнхене она блистательно, в лучших традициях советских гимнасток старшего поколения завоевала звание чемпионки.

Выступала она и на Олимпиаде в Монреале, где завоевала золотую медаль за победу в командных соревнованиях и бронзовую — в многоборье. Это были ее последние соревнования...

Люда обладает удивительной прямотой, искренностью. Она бесконечно трудолюбива. Ее трудолюбие не показное, она не кичится им, даже немного стыдится его. В день отдыха она идет в зал, а говорит всем, что идет просто погулять.

В картотеке психологического обследования Люды отмечены сильный волевой самоконтроль, высокая требовательность к себе. Есть там и такая формулировка: «ярко выраженное стремление к новому». Ей долго не давалась стойка на верхней жерди брусьев. Но она упорно делала эту стойку, от тренировки к тренировке увеличивая нагрузку. И у нее все вышло. Эта великолепная стойка с поворотом украшала ее комбинацию.

Выдающийся спортсмен — всегда неповторимая личность, индивидуальность. Особенность натуры Турищевой — убежденность, цельность.

Сейчас Людмила Турищева — тренер. Кроме того, ей часто приходится быть арбитром на крупных соревнованиях различного ранга. Много у нее и общественных дел: поездки на фабрики, заводы, в колхозы, на ударные стройки страны — БАМ, КамАЗ, Самотлор, и везде она пропагандирует свою любимую гимнастику.

Упражнение на брусьях (О Корбут)



ВИКТОР ЧУКАРИН



Заслуженный мастер спорта В Чукарин (р 1921)— двукратный олимпийский чемпион, чемпион мира, награжден орденом Ленина

Выдающийся гимнаст конца 40—50-х гг.

Гимнастикой Виктор начал заниматься еще до войны в Мариуполе (ныне Жданов), стал мастером спорта. Он решил посвятить себя спортивной деятельности, заканчивал техникум физической культуры, но война спутала все планы. Виктора призвали в армию, он стал ездовым в батарее полевых орудий. В тяжелые дни наступления врага на Украине он попал в плен, но бежал из фашистского лагеря и вновь был схвачен. Четыре года провел Чукарин в концлагере — это были годы тяжелых испытаний, унижений. Казалось бы, что могло тут остаться от былого спортивного мастерства, когда под угрозой были и здоровье, и жизнь. После победы Чукарин твердо решил вернуться в гимнастику. Обязательно вернуться — наперекор всем испытаниям, вопреки им.

Виктор продолжил учебу во Львовском институте физической культуры и тренировался. Советская гимнастика в то время переживала подъем, наши спортсмены первыми стали тренироваться круглогодично, и их занятия были очень насыщенными. Многие могли позавидовать его упорству, старанию, творческому поиску. Эти качества помогли Чукарину стать абсолютным чемпионом XV и XVI Олимпийских игр, чемпионом мира. А ведь он уже перешагнул тот возрастной рубеж, когда многие заканчивают свою спортивную карьеру. Гимнастом самого наивысшего класса называли Чукарина зарубежные специалисты. На Олимпиаде в Хельсинки (1952), где наши спортсмены участвовали впервые, он завоевал шесть медалей, а на Олимпиаде в Мельбурне — пять.

Чукарин был всегда очень сдержанным человеком, подтянутым, скромным, а о его мужестве на соревнованиях ходили легенды. Так, в 1954 г. накануне чемпионата мира в Риме Виктор вывихнул палец, и выступать ему пришлось, преодолевая мучительную боль. Но он не только не отступил, он был впереди — поделил первое место с В. Муратовым.

В. Чукарин — доцент Львовского института физкультуры.

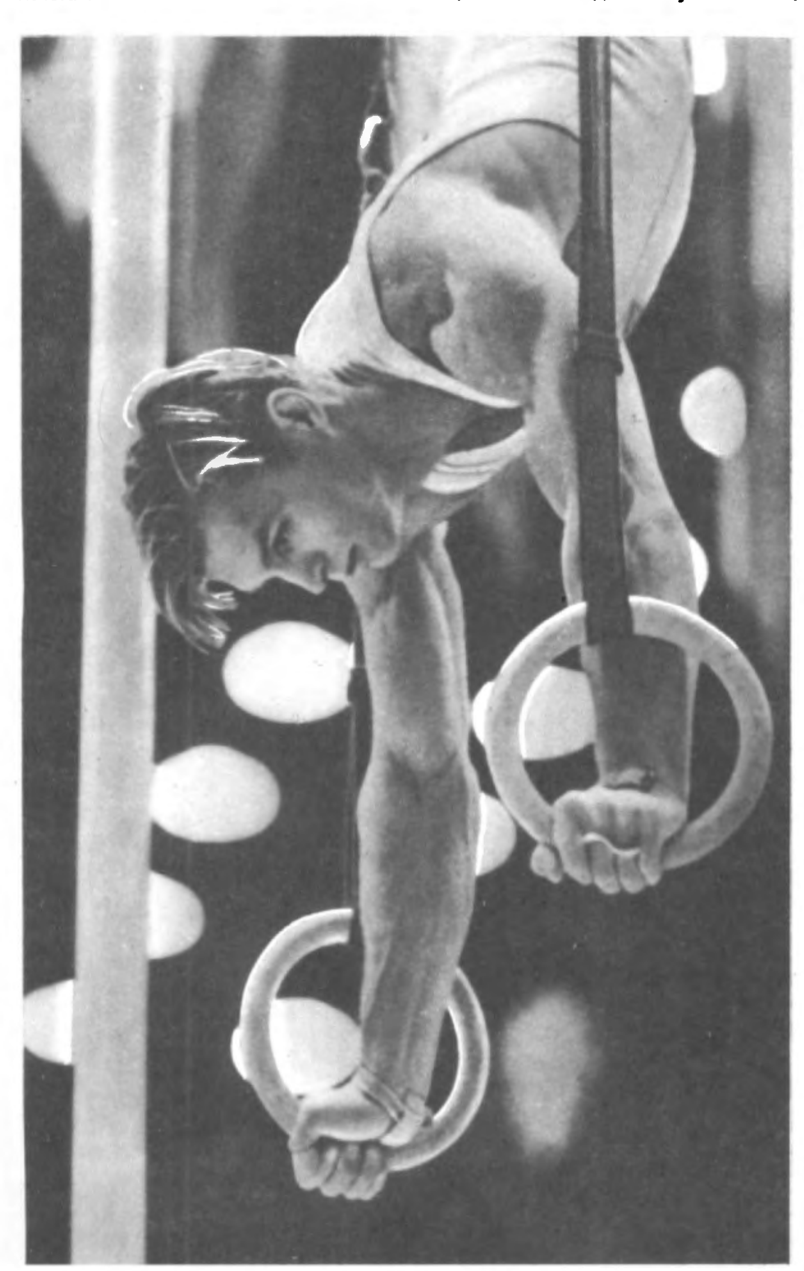
Упражнения на бревне
(М. Филатова)



Упражнения на бревне
(Н. Ким)

получения травм. Изучение сложных и рискованных элементов значительно облегчается и ускоряется.
Советские гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Впервые советские спортсмены участвовали в Олимпийских играх (1952) в Хельсинки. На Олимпийских играх советские гимнасты завоевали 52 золотые, 54 серебряные и 34 бронзовые медали. Имена прославленных гимнастов В. Чукарина, Л. Латыниной, Б. Шахлина, Ю. Титова, М. Воронина, Л. Турищевой, Н. Андрианова и многих других широко известны во всем мире.
На чемпионате мира в 1978 г. весь пьедестал почета впервые заняли советские гимнастки: Е. Мухина стала абсолютной чемпионкой мира, Н. Ким, трехкратная олимпийская чемпионка, завоевала серебряную медаль, Н. Шапошникова — бронзовую. За выдающиеся успехи в спорте многие гимнасты имеют высокие правительственные награды.

Заслуженный мастер спорта Б Шахлин (р. 1932) — абсолютный олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира, чемпион мира и Европы на отдельных снарядах; награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».



БОРИС ШАХЛИН

Он подошел к краю помоста. Одинокая фигура гимнаста собирала тысячи взглядов. Он мысленно повторял каждое движение своей гимнастической комбинации. И когда почувствовал, что готов начинать, он повернулся к помосту и сделал первый шаг к снаряду.
Гимнаст, о котором мы расскажем, был в свое время назван железным. «Железный Шахлин!» — этим было сказано все.
Расцвет славы Б. Шахлина падает на 1956—1964 гг. Он был и абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Риме, не раз завоевывал золотые олимпийские медали на отдельных снарядах в Мельбурне, Риме и Токио. Несколько раз судьба золотых медалей решалась сотыми долями балла. Один неверный шаг, одно неточное движение могли свести на нет всю подготовку Шахлина. Но именно в таких условиях ярче всего проявлялся спортивный талант этого гимнаста. Так было и на Олимпиаде в Риме в 1960 г. Лишь пять сотых балла разделяли Шахлина и японца Такаси Оно в сумме многоборья. И эти сотые завоевал Шахлин в самый последний момент, когда казалось, что золотая медаль достанется сопернику.
А начинал он свой спортивный путь в маленьком сибирском городе. Затем, уже будучи студентом Киевского института физкультуры, Шахлин начинает тренироваться под руководством А. Мишакова.
Идут годы, но спортивная слава Шахлина не тускнеет. И прежде всего потому, что он остался для новых поколений гимнастов спортсменом, который показывал образцы воли и мужества в борьбе с сильнейшими конкурентами, образцы того, как надо собирать все свои силы перед самым главным, решающим сражением. Многие молодые гимнасты используют его психологические приемы настройки на состязания.
Закончив свою спортивную карьеру, Борис Шахлин начал работать тренером. Сегодня его можно увидеть и в составе судейских коллегий на чемпионатах Европы и мира, на Олимпиадах.

ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Художественная гимнастика, пожалуй, единственный женский вид спорта. В художественной гимнастике присутствуют элементы акробатики, а также хореографии, танца. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение без предметов или с предметами: мячами, обручами, лентами, булавами, шарфами.

Выступления спортсменов оцениваются по 10-балльной системе.

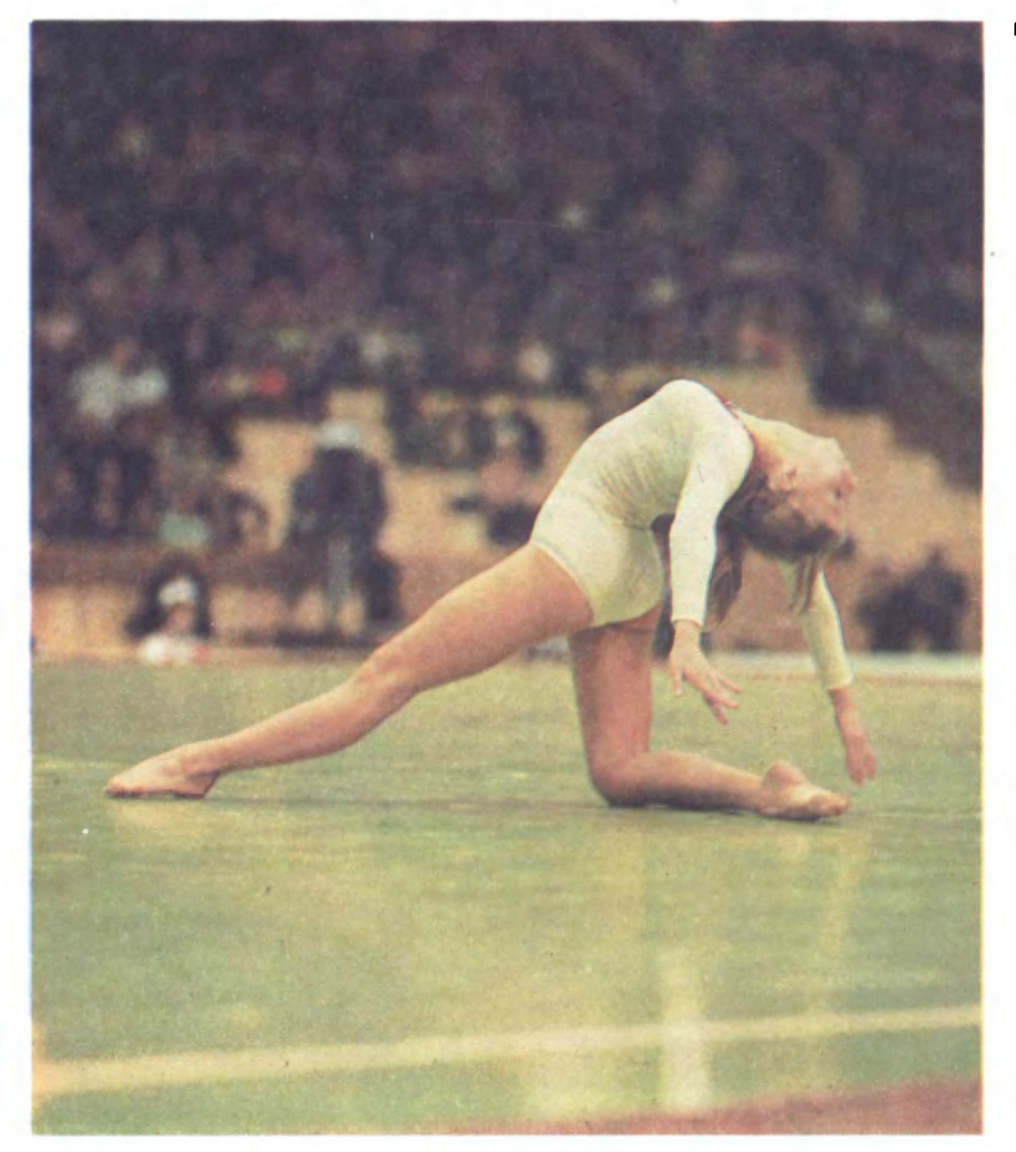
Во время тренировок у гимнасток развиваются гибкость, координация движений, ловкость. Разнообразное содержание упражнений в художественной гимнастике — прекрасное средство общефизического развития и эстетического воспитания.

Долгое время художественная гимнастика оставалась составной частью гимнастики спортивной. Например, в 1952 г. на Олимпиаде в Хельсинки, где впервые приняли участие советские спортсмены, в программу соревнований гимнасток кроме обычного четырехборья (вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты и бревне) были включены групповые командные упражнения с обручами. Такое положение несколько тормозило развитие художественной гимнастики. Только после отмены командных выступлений с предметами в соревнованиях по спортивной гимнастике художественная гимнастика стала развиваться как самостоятельный вид спорта. В разных странах этот вид гимнастики называли художественной, артистической, ритмической, эстетической.

С 1949 г. ежегодно проводятся чемпионаты СССР, с 1965 г. — соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 г. — всесоюзные детские соревнования.

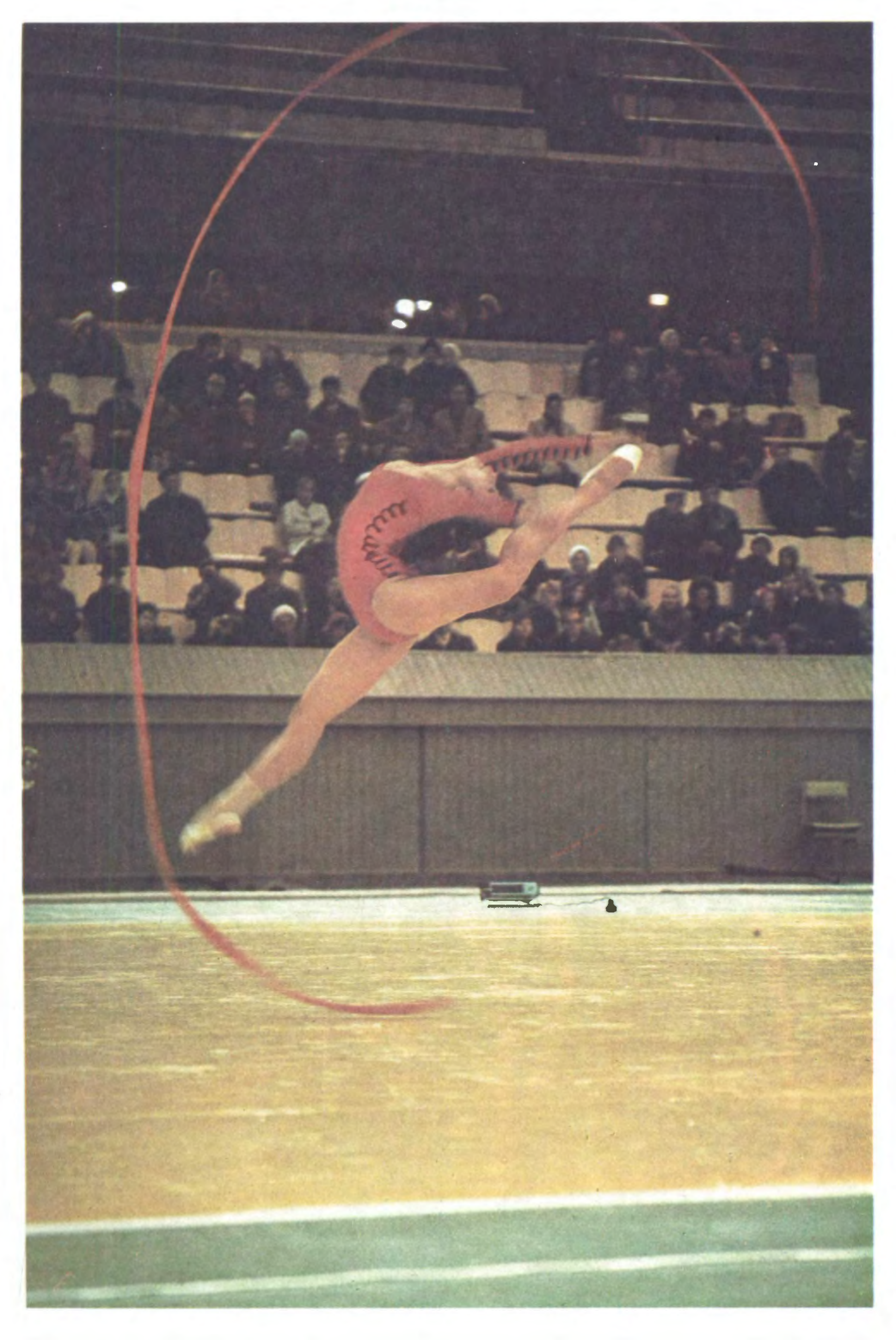
В конце 50-х — начале 60-х гг., после показательных выступлений советских гимнасток в ряде стран, художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики (ФИЖ) видом спорта. С 1963 г. (в нечетные годы) ФИЖ проводит чемпионаты мира. С начала 70-х гг. организуются крупнейшие международные соревнования — на Кубок Интервидения, на приз газеты «Студенческая трибуна» (НРБ), «8 марта» (ЧССР), «Золотой обруч» (СССР).

Художественная гимнастика развита в большинстве социалистических стран, а также во Франции, ФРГ, Италии, США и др.



Пластика

Упражнение с лентой
(Г. Шугурова)



С целью распространения художественной гимнастики в мире Международной федерацией гимнастики (ФИЖ) была создана специальная подкомиссия по художественной гимнастике, которая затем была реорганизована в Технический комитет по художественной гимнастике. Этот комитет разработал программу и правила проведения международных соревнований и чемпионатов мира. Большую роль в становлении художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта сыграла Федерация художественной гимнастики СССР.

Первый чемпионат мира в Будапеште (1963), в котором приняли участие 28 гимнасток из 10 стран, принес успех советским спортсменкам. Золотую медаль завоевала Л. Савинкова, серебряную — Т. Кравченко. Девушки соревновались только по произвольной программе и выполняли вольные упражнения без предмета и с предметом — с мячом или обручем по выбору. Программа второго чемпионата мира в Праге (1965) состояла уже из четырехборья (обязательного и произвольного упражнения без предмета и двух произвольных упражнений со скакалкой и мячом). Победила хозяйка помоста Х. Мичехова, лишь на несколько сотых балла опередившая советскую гимнастку Т. Кравченко. На третьем чемпионате мира в Копенгагене (1967) впервые были включены групповые упражнения с обручами,

Упражнение с лентой
(И. Дерюгина)



Победительницы чемпионата мира 1977 г. в Швейцарии выполняют групповое упражнение с булавами



где победили советские спортсменки. Абсолютной чемпионкой мира стала москвичка Е. Карпухина. На этом же чемпионате обратила на себя внимание победительница в упражнениях с обручем болгарская гимнастка М. Гигова, которая оставила заметный след в развитии художественной гимнастики. М. Гигова была абсолютной чемпионкой мира (1969, 1971). Закончила она свои выступления в 1973 г. на чемпионате мира в Роттердаме, где поделила первое—второе место в многоборье с советской гимнасткой Г. Шугуровой. На этом же чемпионате Г. Шугурова выиграла еще три золотые медали — за упражнения с булавами, лентой и мячом. Абсолютной чемпионкой мира 1977 г. и 1979 г. стала киевлянка И. Дерюгина. На чемпионате Европы (1978) абсолютной чемпионкой стала Г. Шугурова. Советские гимнастки прочно удерживают передовые позиции на международной арене. Среди энтузиастов и неутомимых пропагандистов художественной гимнастики нельзя не отметить тех тренеров и гимнасток, которые стояли у истоков этого замечательного вида спорта: В. Батаен, Т. Вавич, М. Лисициан, Л. и А. Назмутдиновы, Е. Бирюк.

В художественной гимнастике девочки 9—11 лет выступают по программам II и I юношеских разрядов. Они выполняют четыре обязательных упражнения: упражнение без предмета, упражнение с элементами акробатики, два упражнения с предметами. Чтобы выполнить норматив III разряда взрослых, надо исполнить три обязательных упражнения. Начиная с I разряда взрослых гимнастки, наряду с обязательными упражнениями, выполняют произвольную программу. Обязательные упражнения составлены таким образом, чтобы обеспечить разностороннюю двигательную подготовку спортсменок, то же самое относится и к специальным требованиям к составлению произвольных программ.

ИВАН, АЛЬБИНА И ИРИНА ДЕРЮГИНЫ

Заслуженный мастер спорта И. Дерюгин (р. 1928) — олимпийский чемпион, чемпион мира; награжден орденом «Знак Почета».
Заслуженный тренер СССР А. Дерюгина (р. 1930).
Заслуженный мастер спорта И. Дерюгина (р. 1958) — абсолютная чемпионка мира







В этой семье все заслуженные: мать — заслуженный тренер СССР, отец и дочь — заслуженные мастера спорта.

Ивану Константиновичу это высокое звание было присвоено в двадцативосьмилетнем возрасте, когда вместе с командой советских пятиборцев он поднялся на высшую ступень пьедестала почета Мельбурнской олимпиады. Дочь Ирина заслуженным мастером спорта стала в 19 лет, завоевав звание абсолютной чемпионки мира по художественной гимнастике.

Тренирует Ирину мать, Альбина Николаевна. А вот ее общефизической подготовкой занимался отец. Он научил дочь плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках. И сейчас они вместе делают утреннюю зарядку, бегают кроссы.

Иван Константинович служит офицером-воспитателем в Киевском суворовском училище. Альбина Николаевна работает тренером по художественной гимнастике в спортивном обществе «Спартак». Она подготовила более сорока мастеров спорта; среди ее учениц — чемпионки страны, чемпионки мира в групповых упражнениях и абсолютная чемпионка мира по художественной гимнастике Ирина Дерюгина — ее дочь. Альбина Николаевна брала маленькую дочь с собой на тренировки, на соревнования. Девочка видела выступления лучших спортсменов, старалась подражать им. Не удивительно, что уже в 6 лет она выполнила I юношеский разряд по художественной гимнастике.

Родители не стремились ускорить спортивное совершенствование дочери, не готовили из нее чемпионку. Альбина Николаевна хотела, чтобы Ирина стала балериной. Девочка посещала хореографическую студию при дворце культуры, а после занятий приходила к маме, которая рядом, в соседнем зале проводила тренировки по художественной гимнастике. Она выполняла упражнения вместе с мамиными ученицами. Главным же ее делом считалась хореография. На этом поприще она достигла немалых успехов. В 6 лет Ирина в числе других лучших воспитанниц студии удостоилась чести танцевать в Москве на сцене Кремлевского Дворца съездов. Потом она 4 года училась в хореографическом училище, и Альбина Николаевна уже видела будущее дочери в балете. Но Ирина сама избрала свой путь.

В чем же особенность этой спортсменки? Она удивительно музыкальна, пластична. Привлекает отточенная сила и законченность ее движений. Альбина Николаевна утверждает: «Плохих упражнений нет, есть плохие гимнастки». И Ирина доказывает это на деле. Она верит в себя и исключительно требовательна к себе. С детства приученная к дисциплине, Ирина так умеет распределять свое время, что успевает все: отлично учится в Киевском институте физкультуры, ведет большую общественную работу. На XVIII съезде комсомола ее избрали членом ЦК ВЛКСМ.

ГИПОКИНЕЗИЯ

Гипокинезия — состояние, характеризующееся недостаточной двигательной активностью.

Ученые проделали такой опыт. На заднюю лапку кролика наложили гипсовую повязку. Кролик стал двигаться значительно меньше. Он стал вялым, болезненным, похудел. Через четыре месяца его сердце уменьшилось почти вдвое. Эксперимент показал, что без движения сердце слабеет очень быстро. То же самое бывает и с людьми, если они длительное время лишены двигательной активности.

С ростом механизации и автоматизации производства неуклонно уменьшаются наши физические усилия. Труд человека все больше сводится к управлению работой всевозможных машин и механизмов. Центральное отопление, газ, электричество, водопровод освобождают человека от тяжелой домашней работы. Самолет, поезд, метрополитен, автобус, автомашина избавляют нас от длительной ходьбы. Комфорт ведет к мускульному голоду, в результате которого нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем организма. Уменьшается приспособляемость к повышенным нервным нагрузкам, которые растут вместе с темпом жизни.

Гипокинезии в наше время подвержены люди очень многих профессий: ученые и врачи, операторы и шоферы, лаборанты. Обследования показали, что значительная часть школьников и студентов также страдает от гипокинезии, они часто болеют, снижается их работоспособность.

Утолить мускульный голод можно лишь одним путем — занимаясь физическими упражнениями.

Каждый школьник, независимо от его физической подготовленности, должен каждый день не менее часа посвятить занятиям спортом. В данном случае неважно, каким видом спорта предпочтительно заниматься, важна не форма занятий, а факт регулярной двигательной активности, которая обеспечивает потребность организма в движении и избавляет от гипокинезии со всеми ее опасными последствиями.

ГИРИ СПОРТИВНЫЕ

Гири — старинные спортивные снаряды. В дни ярмарок русские богатыри, чтобы показать свою удаль и силу, поднимали пудовые или двухпудовые гири (пуд — старинная русская мера веса, равная 16 кг).

Современная спортивная гиря — это литой шар с металлической ручкой диаметром 35 мм. Вес гирь — 16, 24 и 32 кг. Многие спортсмены, в частности штангисты, занимаются с гирями для развития мышц плеча, предплечья, кисти. Иногда проводятся специальные конкурсы силачей, стремящихся поднять гирю над головой на вытянутой руке как можно большее число раз. Некоторым удается поднимать пудовую гирю по 200—300 и даже больше раз.

Ребята могут заниматься гирями с 15—16 лет. Чтобы равномернее была нагрузка на позвоночник, вес гири не должен превышать 16 кг.

ГОНГ

Ударный музыкальный инструмент гонг используется и в спорте. Изготовляется он из латуни и имеет форму плоской тарелки, свободно подвешенной на специальной подставке. Когда необходимо подать условленный сигнал, судья бьет в эту тарелку молоточком. Удар гонга возвещает начало и окончание соревнований в боксе и борьбе, а также окончание соревнований на отдельных снарядах в спортивной гимнастике. В боксе гонг звучит в начале и в конце каждого раунда.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Горнолыжный спорт — скоростное прохождение дистанций, проложенных в горах. Горнолыжники соревнуются в слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске. По этой же программе они соревнуются на Олимпийских играх. На чемпионатах мира и других соревнованиях разыгрывается альпийское троеборье. Победитель определяется по сумме очков, набранных в слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске. Победитель в каждом виде троеборья получает ноль штрафных очков. Очки последующих мест начисляются в зависимости от результата спортсмена, т. е. чем больше горнолыжник проиграл победителю, тем больше он получает штрафных очков, и наоборот.

В *слаломе* — спуске с горы на лыжах длина дистанции обычно бывает 500—700 м и при перепаде высот 100—200 м. Скорость горнолыжника на этом относительно пологом спуске — 40 км/ч.

В *слаломе-гиганте* спуск круче и трасса длиннее: от 1000 до 2500 м (перепад — 400—700 м). Ширина ворот больше, нежели в слаломе. Если спортсмен задел или даже сбил древко с флажками, то это не считается ошибкой. Главное — пересечь двумя лыжами створ ворот.

Дистанция в *скоростном спуске* до 3000 м, перепад высот — 600—800 м. Средняя скорость спортсмена свыше 100 км/ч.

Зародился горнолыжный спорт в Норвегии. Слово «слалом» — норвежское. Оно означает «след на склоне». Прадеды современных слаломистов — норвежцы, спускаясь на лыжах с

На трассе слалома



Холменколленских гор (близ Осло), поворачивали с помощью одной палки, которой притормаживали то с одной, то с другой стороны. В конце XIX в. слалом пользовался большой популярностью у крестьян и охотников норвежской провинции Телемарк. Слухи о мастерстве и бесстрашии жителей этой провинции дошли до Осло, и столичные горнолыжники вызвали телемаркенцев на состязание. Позднее этот вид спорта завоевал огромную популярность у жителей Альп — французов, австрийцев, швейцарцев, итальянцев. Они и в наше время занимают призовые места на горнолыжных соревнованиях. В 50-е гг. олимпийскими чемпионами были австриец А. Зайлер, французский горнолыжник Ж. К. Килли. Все они очень рано, в 5—6 лет, начали кататься на лыжах.

В нашей стране первый чемпионат по горнолыжному спорту был проведен в 1934 г. на Уктусских склонах под Свердловском. В 1956 г. советские горнолыжники дебютировали на Белой Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо (Италия). В соревновании слаломисток Е. Сидорова завоевала бронзовую медаль.

В 1962 г. была создана Федерация горнолыжного спорта СССР, до этого горнолыжники входили в Федерацию лыжного спорта СССР. В нашей стране горнолыжный спорт, отдых в горах стали популярными и массовыми. Кра-

Труден первый спуск
на горных лыжах



сота гор, чистый горный воздух, яркое солнце, высокая скорость на снежных трассах дарят незабываемое, неповторимое удовольствие. На Кавказе, в Карпатах, в Средней Азии, в Заполярье, Сибири и на Камчатке занимаются горнолыжным спортом.

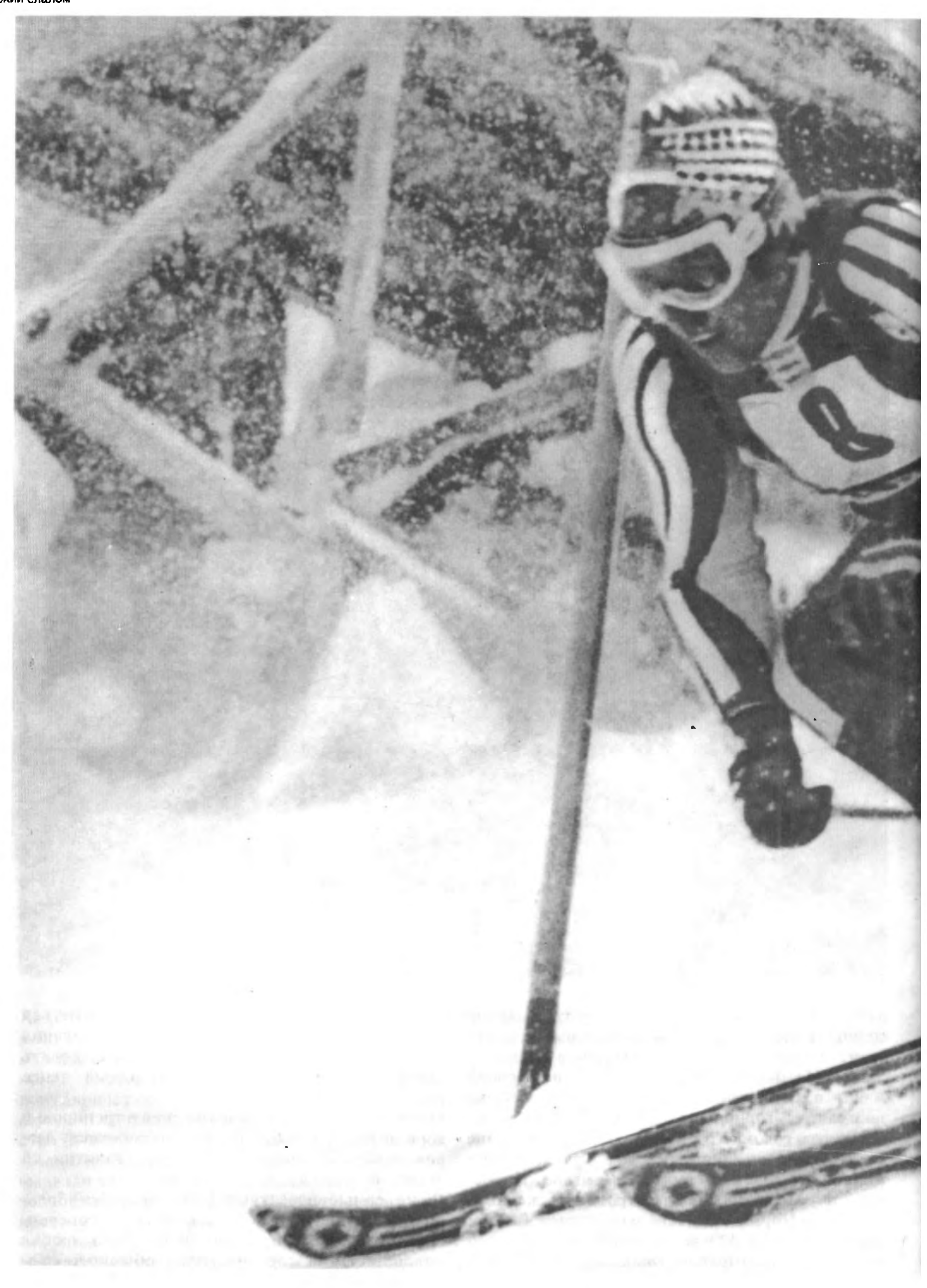
С каждым годом в СССР становится все больше канатных дорог. Они есть уже в Красноярске и Южно-Сахалинске, Фрунзе и Чимгане, Кировске и Мончегорске, Петропавловске-Камчатском и Норильске, Чегете и Нижнем Тагиле. Работает более 120 детско-юношеских специализированных горнолыжных школ, в которых тренируются около 13 тыс. юных горнолыжников.

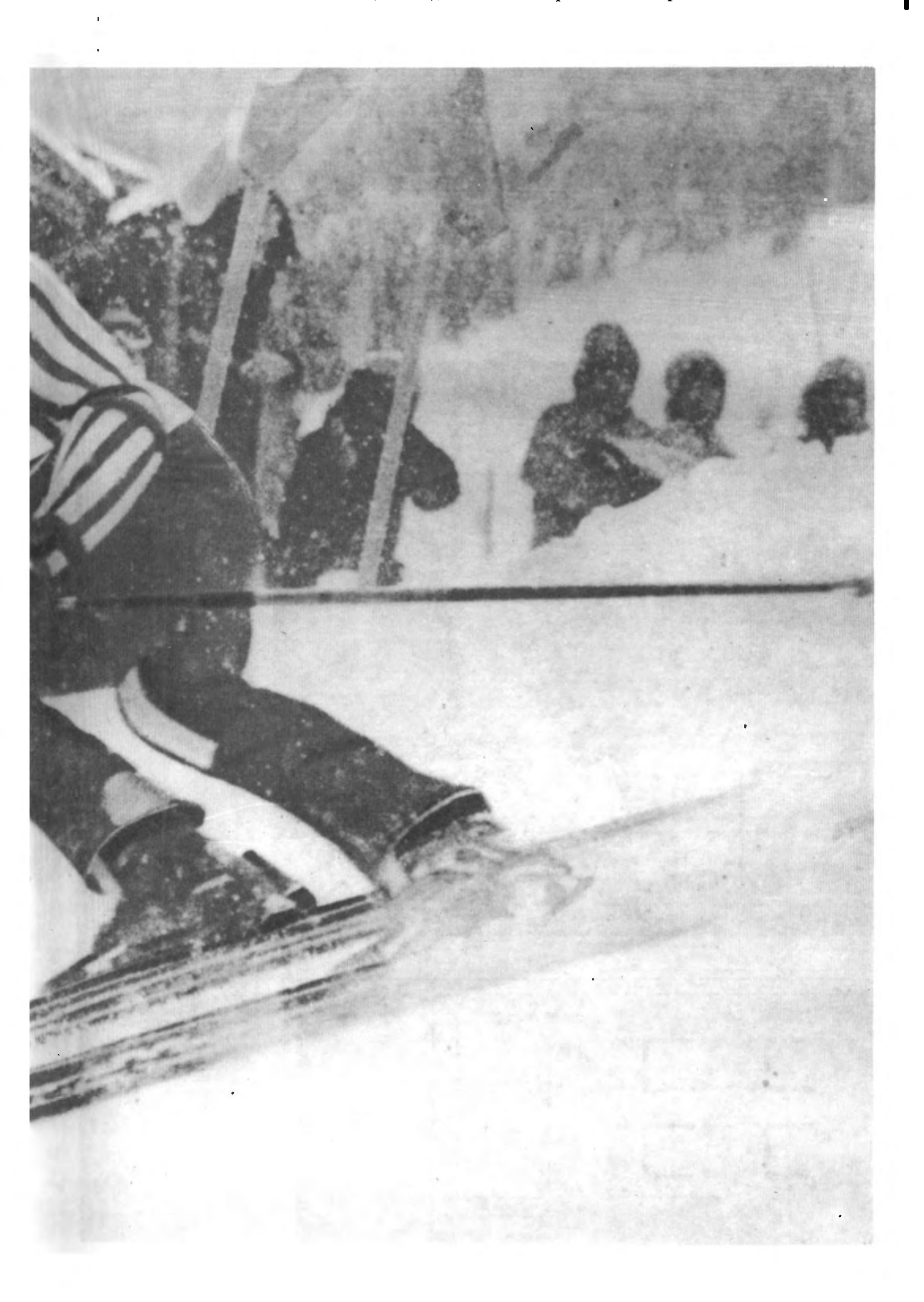
Горнолыжным спортом могут заниматься спортсмены, у которых развиты координация и ловкость. Поэтому на старт могут выходить лишь участники, имеющие солидный запас подготовки.

Помимо специальных упражнений в тренировки горнолыжников входят также акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, занятия со штангой.

Даже самые известные горнолыжники большое значение придают знакомству с соревновательной трассой. Они знают, что любая оплошность на соревнованиях обычно оборачивается падением, а значит, потерей всех шансов на успех.

Гигантский слалом





ГОРОДКИ

Городки — старинная русская игра, которая стала видом спорта. Единые правила ее были разработаны лишь в 1923 г.

Суть игры — бросками бит (палок) выбить из площадки — «города» — (отсюда и название) поочередно определенное количество фигур, составленных из 5 городков — цилиндрических столбиков из березы, липы, бука. Длина городков — 20 см, диаметр их — 5 см, длина биты не более 1 м. Площадка («город») — 2×2 м, расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полукон») — 6,5 м.

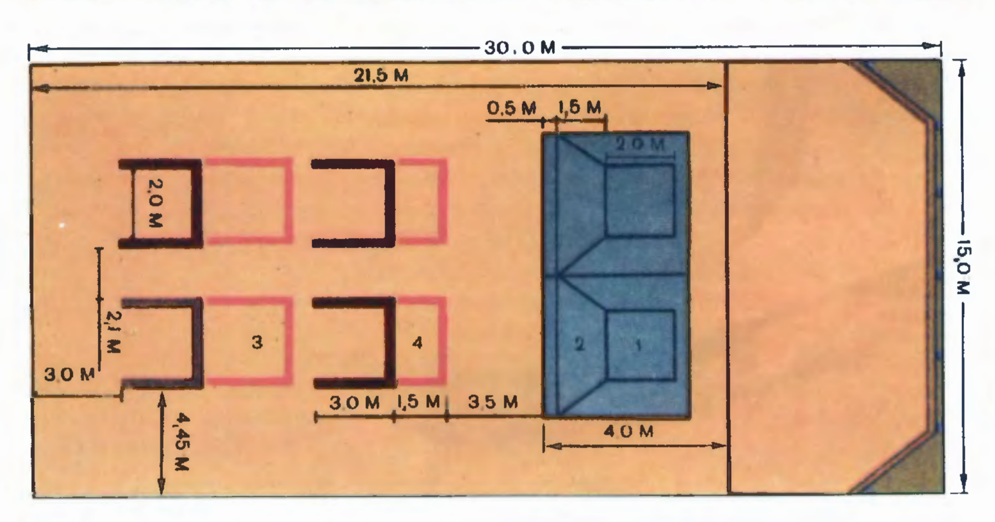
Соревнования по городкам бывают личными (между двумя спортсменами) и командными. Перед матчем проводится жеребьевка, какой команде первой начать игру. После того как все городошники пробьют по две биты, игру начинает другая команда. Партия считается выигранной той командой, которая меньшим числом бит выбьет все фигуры.

После окончания партии право начать игру получает другая команда. Победителем матча считается команда, выигравшая подряд две партии. При равном счете назначается третья партия. На крупных соревнованиях матч состоит из пяти партий.

Игра в городки имеет 15 фигур: «пушка». «звезда», «колодец», «артиллерия», «пулеметное гнездо», «часовые», «тир», «вилка», «стре-



Установка фигуры «пулеметное гнездо»



Площадка для игры в городки: 1 — площадка («город»); 2 — «пригород»; 3 — дальнее расстояние от места бросков («кон»); 4 — ближнее расстояние («полукон»)

Тренировка городошников



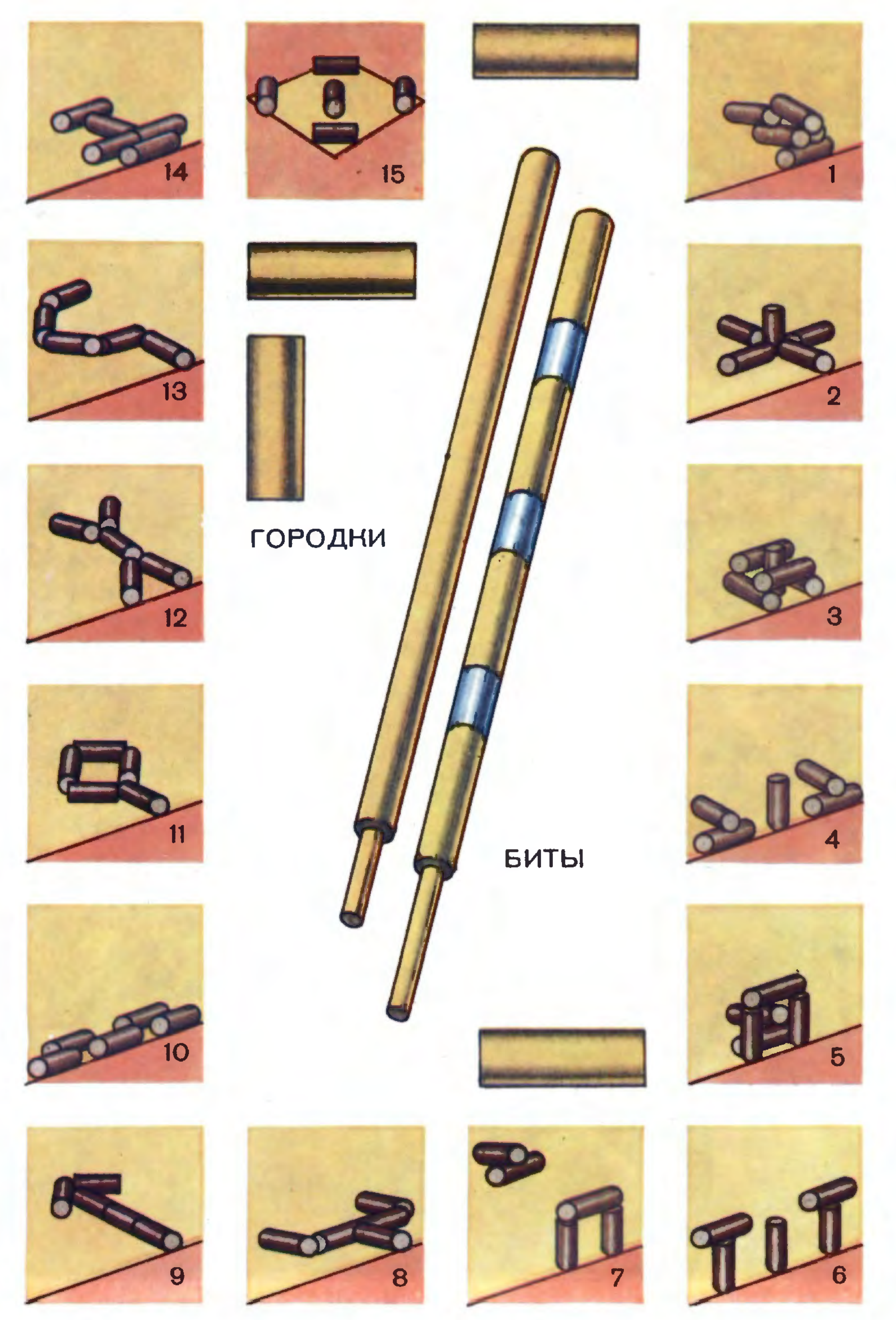
ла», «коленчатый вал», «ракетка», «рак», «серп», «самолет», «письмо».

Мастера этой игры обычно тратят на партию не более 20 бит. Такой результат достигается путем многолетних тренировок.

При внешней простоте и даже однообразии приемов игра в городки требует высокого технического мастерства. Важно добиться ощущения, что рука и бита как бы составляют одно целое. Разжимать пальцы следует лишь после того, как рука полностью распрямилась. Бросать биту следует плавно, чтобы избежать неровного полета. Метить следует в середину фигуры.

Занятия городошным спортом дают отменную физическую закалку и юным, и пожилым. Играть в городки можно с 10 лет и до глубокой старости. Игрой в городки в преклонном возрасте увлекался академик И. П. Павлов. Он считал, что городки развивают глазомер, дают прекрасный отдых нервной системе.

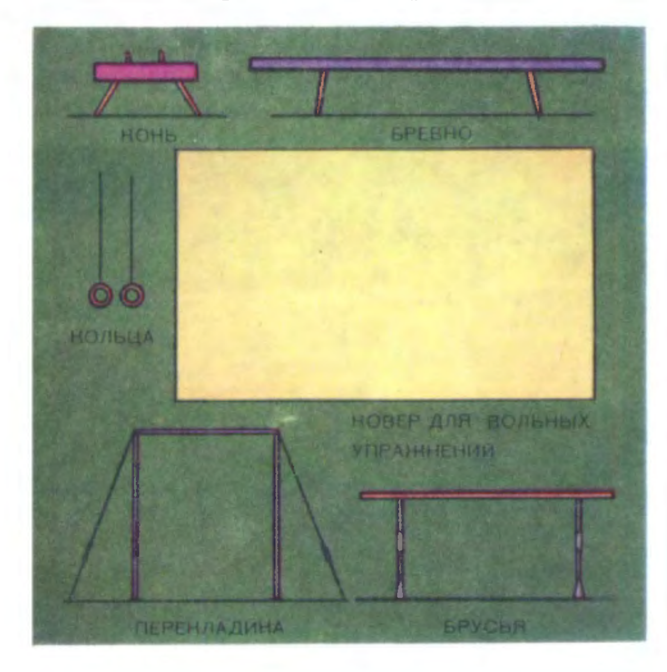
Сейчас в нашей стране свыше 700 тыс. городошников. С 1936 г. проводятся чемпионаты СССР. Эти соревнования чаще других выигрывали московские спортсмены. Древняя русская игра завоевала признание в союзных республиках. Городошный спорт известен и за рубежом, особой популярностью он пользуется в Чехословакии и Польше.



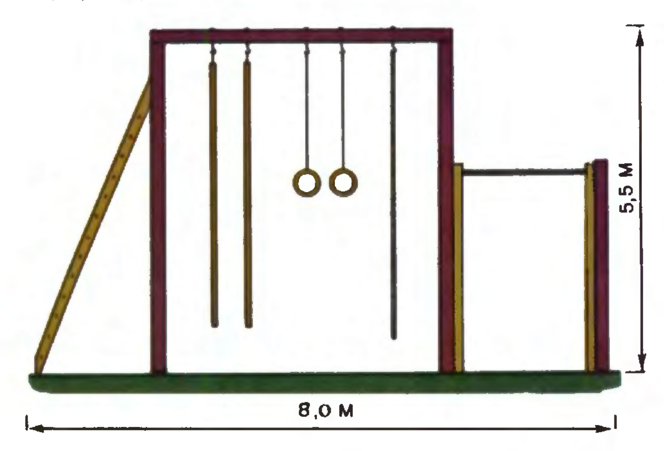
Игра в городки имеет 15 фигур 1 — «пушка»; 2 — «звезда», 3 — «колодец»; 4 — «артиллерия»; 5 — «пулеметное гнездо»; 6 — «часовые»; 7 — «тир»; 8 — «вилка», 9 — «стрела», 10 — «коленчатый вал»; 11 — «ракетка»; 12 — «рак»; 13 — «серп»; 14 — «самолет»; 15 — «письмо»

ГОРОДОК ГИМНАСТИЧЕСКИЙ

Городок гимнастический — это открытое спортивное сооружение, в которое входят подвесные гимнастические снаряды: кольца, канат (подвижный и неподвижный), наклонная лестница с тонкими круглыми ступеньками, гимнастическая перекладина и бревно.



Спортивные снаряды. *Слева направо*: гимнастическая лестница для лазанья, шесты, кольца, канат, перекладина



На площадке гимнастического городка часто устанавливаются гимнастические снаряды (брусья, конь), устраиваются ямы для прыжков, а также сооружается полоса препятствий ГТО для мальчиков и девочек 10—13 лет, сдающих нормы комплекса I ступени ГТО — «Смелые и ловкие».

ГОРОДОК ГТО

Городок ГТО представляет собой спортивный комплекс, где можно готовиться к сдаче норм ГТО.

В городке должны быть: беговая дорожка на 100 м; место для метания гранаты (мяча) и установки съемных препятствий; секторы для прыжков в длину, для толкания ядра и для прыжков в высоту; универсальная площадка для спортивных игр; павильон-раздевалка; помост для укладки штанги; гимнастическая скамейка и другие снаряды; гимнастический городок и перекладина; гимнастическая стенка; место для тира.

В городке ГТО можно сдать нормы по легкой атлетике (бег на 100 и 60 м, метание гранаты и мяча; прыжки в длину и высоту, толкание ядра); по гимнастике; по гимнастическому многоборью; по поднятию тяжестей. Если в городке оборудованы полоса препятствий и тир, то можно еще соревноваться и по стрельбе, по преодолению полосы препятствий.

Беговые дорожки и дорожки для разбега, секторы для прыжков и толкания ядра, игровую площадку делают с грунтовым покрытием, но они могут быть и травяными. Ямы для прыжков засыпают чистым крупнозернистым песком. Для повышения упругости на дно ямы кладут смесь из песка и опилок, а сверху укладывают слой чистого песка.

В гимнастическом городке должны быть перекладины. К горизонтальной перекладине с помощью крюков крепятся кольца, канат, шесты (подвижный и неподвижный), устраивается гимнастическая стенка.

На игровой площадке проводятся игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч или бадминтон. При универсальном использовании площадки на ней устанавливается съемное оборудование, краской разного цвета наносится комбинированная разметка.

Полоса препятствий с травяным, глинисто-песчаным, асфальтовым или резинобитумным покрытием включает: бум, забор (две вкопанные в землю опоры из бревен), 8 ворот, ров. Городки ГТО можно оборудовать на пришкольном участке, во дворе, в пионерском лагере.

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Гребля на байдарках и каноэ — вид безуключинной спортивной гребли. Эскимосские лодки — каяки стали прообразом современной байдарки, а индейские пироги — каноэ. Весло байдарочника — двухлопастное, каноиста — однолопастное. В байдарке спортсмен располагается на неподвижном сиденье. Типы лодок — одиночка, двойка, четверка. В программу соревнований входят мужские и женские гонки.

В каноэ гребец стоит на одном колене, опираясь им в специальную подушку. В этих лодках выступают только мужчины, заезды проводятся на одиночках и двойках. На олимпийских регатах байдарочники и каноисты соревнуются на дистанциях 500 и 1000 м. В про-

Старт на байдарках-четверках в Крылатском (Москва)



грамму чемпионатов мира и Европы включены гонки и на 10 000 м.

Советские байдарочники и каноисты дебютировали на международной арене в 1952 г., а осенью 1956 г. в Мельбурне наши спортсмены уже сумели на равных бороться с лучшими гребцами мира и в дальнейшем стали сильнейшими в мире.

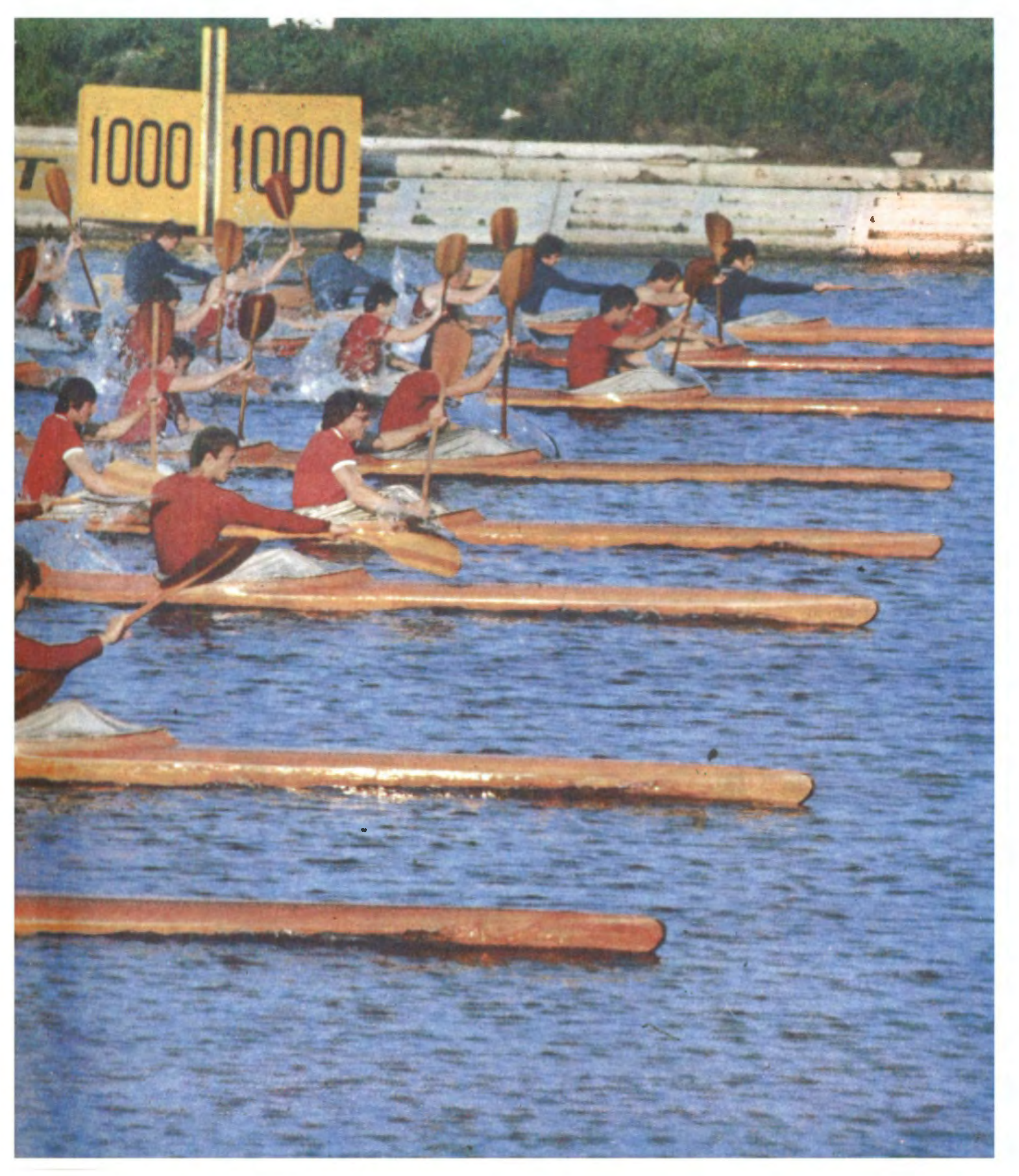
Гребля на байдарках и каноэ дает прекрасную атлетическую подготовку, закаливает. Зани-

маться греблей можно начинать с 12—13 лет. Гребцы должны уметь плавать — это непременное условие, ходить на лыжах, играть в баскетбол, тренироваться с гирями, гантелями, штангой.

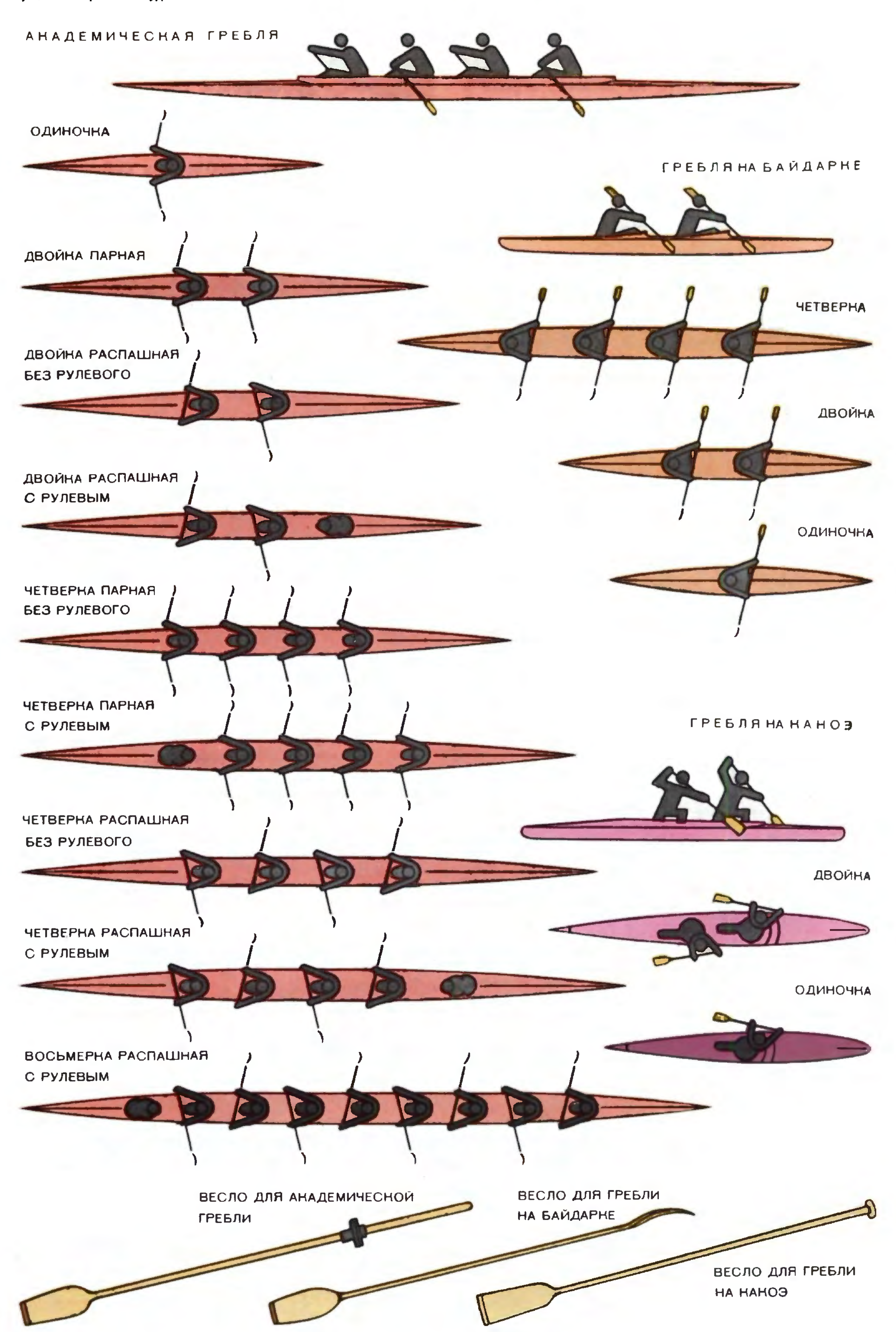
Самое сложное на первом этапе — научиться сохранять равновесие в таких неустойчивых лодках, как байдарка и каноэ. Следует начинать с тренировок в гребном бассейне и на специальной учебной лодке, чтобы подготовиться к пересадке в легкую гоночную байдарку или каноэ.

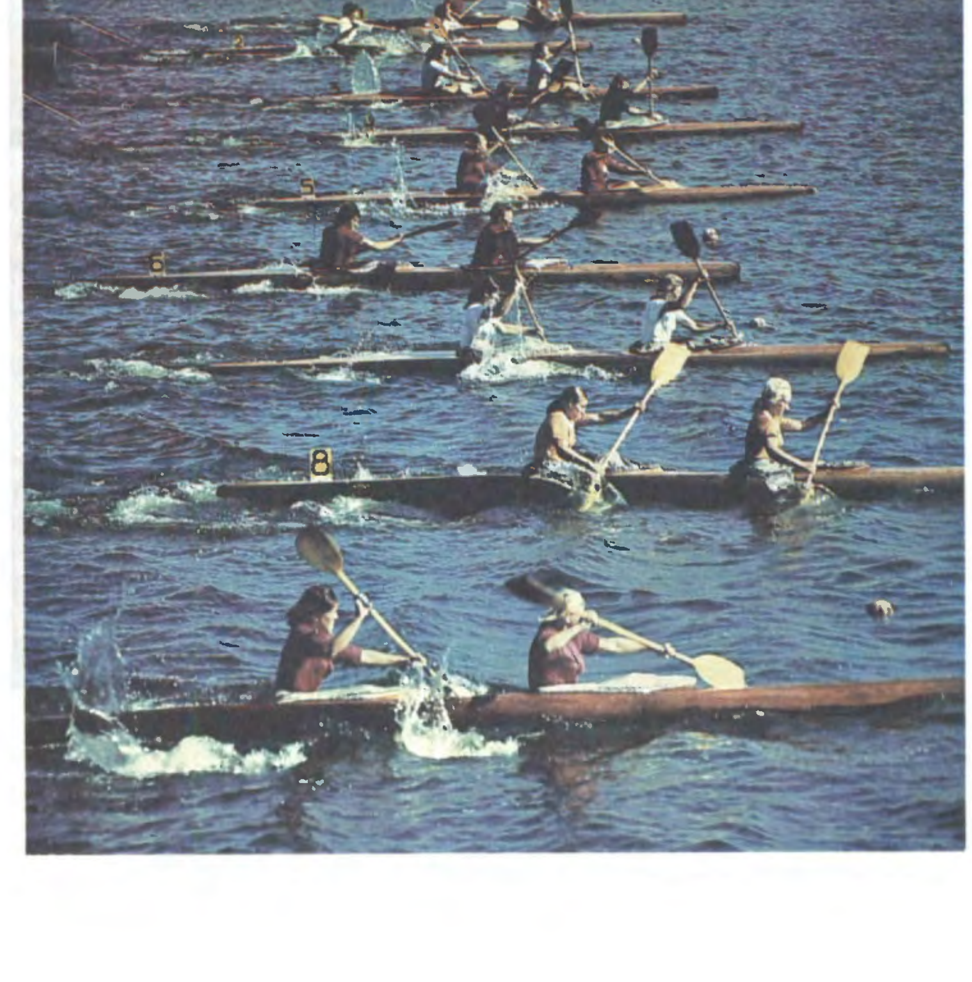
С первых же тренировок гребец должен бережно относиться к лодке, уметь делать мелкий ремонт. От этого также зависит результат на соревнованиях.

В настоящее время греблей на байдарках и каноэ у нас занимаются более 100 тыс. спортсменов. Плодотворную работу ведет Федерация гребли на байдарках и каноэ СССР.



Гребные спортивные суда





Соревнования на байдарках-двойках

ЛЮДМИЛА ПИНАЕВА



Заслуженный мастер спорта Л. Пинаева (р. 1936) — трехкратная олимпийская чемпионка, неоднократная чемпионка мира и Европы; награждена орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета»

Две первые золотые олимпийские медали Людмила выиграла на Олимпиадах в Токио и Мехико. Там она выступала на байдарке-одиночке. Третью победу Пинаева одержала на байдарке-двойке вместе с Е. Курышко, выступив на олимпийском канале в Мюнхене.

Но все эти высокие титулы ничуть не изменили ее характер. Скромной, застенчивой пришла она в 1958 г. на ленинградскую гребную базу «Красное Знамя», такой осталась и поныне.

Пинаева чуть выше среднего роста, сила ее гребков не отличается от гребков многих ее подруг по сборной команде страны. Специалисты объясняют ее успехи быстротой и ловкостью, умением управлять лодкой. Ну и, конечно же, огромным трудолюбием, которое вызывало восхищение даже у известных, с большим спортивным стажем спортсменов.

Когда Людмила начинала занятия греблей, ей приходилось ездить в Ленинград на тренировки на электричке — жила она тогда в Красном Селе, в 28 км от города. Работала там весовщицей на бумажной фабрике, уставала, но ее тренер, известный в прошлом гребец, Н. В. Савин не может вспомнить случая, чтобы его ученица опоздала на тренировку или попросила снизить нагрузки. Тренировалась она упорно, не жалея сил, зная, что только в труде закаляется характер.

И когда Пинаева вошла в сборную страны, стала чемпионкой, ее мастерство на тренировках неуклонно повышалось. Она понимала, как ответственно быть лидером нашей женской гребной флотилии. Людмила уходила на воду первой, возвращалась же на базу последней. Многие молодые спортсменки следили за ней, подражали ее стилю, старались тренироваться с полной отдачей сил.

На трассе участники соревнований на каноэ-одиночке



АНТОНИНА СЕРЕДИНА

Московскую спартаковку Антонину Середину считали основной претенденткой на победу в соревновании байдарочниц на Олимпиаде в Риме (1960). Она уже была чемпионкой Европы, побеждала на всесоюзных регатах.
Но эти прогнозы не вызывали у Антонины благодушного настроения, она вместе с тренером М. Н. Фадеевой готовилась к олимпийским стартам с огромным упорством. Ее разминка была такой интенсивной, что можно было приравнять ее к полноценной тренировке. После бега, гимнастических упражнений Антонина Середина ежедневно тренировалась и в лодке.
Даже зимой, в самые холодные дни Антонина брала кирку и прорубала неподалеку от берега крошечное озерцо.
Не было такой работы, которую она считала бы трудной, непосильной. Детство Антонины прошло в военные годы. В семье было 13 детей, и она помогала матери воспитывать младших братьев и сестер, работала в колхозе, пахала, сеяла. Привычка к постоянному труду воспитала в ней упорство, умение не теряться в любой ситуации.
На Олимпийской регате в Риме случилось так, что Антонине Серединой, несмотря на отличную подготовку, пришлось бороться за победу, напрягая все силы, чтобы не подвести команду. Накануне финального старта на байдарках-одиночках ее весло сломалось. Это очень тревожное событие для гребца: руки привыкли к веслу, мозоли, складки на ладонях так отшлифовали его, что любое другое весло оказывалось неудобным.



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А. Середина (р. 1929) — двукратная олимпийская чемпионка, награждена орденами Ленина, Дружбы народов и «Знак Почета».

Спортсменка перебрала все запасные весла — ни одно не подходило. Ее выручил чехословацкий гребец. Только его старенькое весло подошло Антонине. С ним она выиграла золотую медаль в заезде на байдарках-одиночках.

Затем она стартовала на байдарке-двойке. И снова произошел случай, который, казалось бы, лишил Середину и ее напарницу М. Шубину надежд на успех. Итальянский моряк, который выравнивал лодку на старте, прозевал команду: все экипажи уже ушли на дистанцию, а он держал корму советской байдарки.

И все же наши спортсменки бросились в погоню, так и замелькали мокрые лопасти их весел. Ближе к финишу Середина и Шубина настигли соперниц, и наши спортсменки первыми закончили дистанцию.

Только жесткая дисциплина и невероятная требовательность к себе приводят спортсменов к победе. Такой была Середина — первый номер нашей сборной, когда выступала на международных соревнованиях.

А. Середина работает тренером по гребле в Спорткомитете СССР.



Воспитанники спортивной школы города Херсона идут на тренировку

ГТО (ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»)

ГТО — это всесоюзный физкультурный комплекс, составляющий основу советской системы физического воспитания. Цель его — укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовка их к трудовой деятельности и защите Родины. Комплекс ГТО составляет основу всех учебных программ по физическому воспитанию в школах, ПТУ, техникумах, вузах, в спортивных секциях.

У ГТО славная история. Она началась весной 1930 г., когда в газете «Комсомольская правда» впервые появились слова: «Готов к труду и обороне». «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» — говорилось тогда в обращении. Предлагалось проводить всесоюзные состязания на право получения значка ГТО. Призыв газеты вызвал горячий отклик. В редакцию потоком шли письма рабочих, ученых, крестьян. Идею комплекса поддержали академик И. Павлов, писатель М. Горький.

Комплекс ГТО введен в 1931 г. В январе 1933 г. был дополнен еще одной ступенью — ГТО-2. Первыми значкистами ГТО-2 стали 10 слушателей Военной академии им. Фрунзе. Их портреты печатали газеты «Комсомольская правда» и «Красный спорт». К. Е. Ворошилов лично поздравил командиров, сдавших нормативы ГТО, и вручил им значки.

С гордостью носила молодежь 30-х гг. заветный знак ГТО. На старты первыми выходили знатные люди страны: герои труда, прославленные воины, ученые, спортсмены. Среди них братья Г. и С. Знаменские — гордость советского спорта. Их пример увлекал юношей и девушек. Сдать нормы ГТО, носить на груди знак физкультурной доблести — в этом молодежь видела свой комсомольский долг.

АЛЕКСАНДР СИЛАЕВ

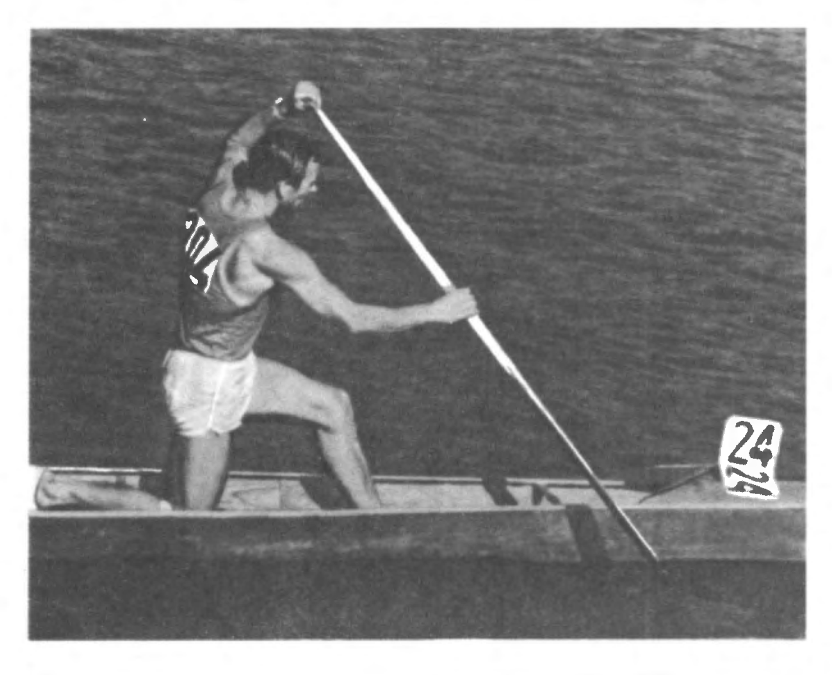
В гребной спорт Александр Силаев пришел после нескольких лет занятий легкой атлетикой (бег) и лыжами. Увлекся он этими видами спорта, когда служил в Советской Армии. Лыжи и бег дали Силаеву отличную общефизическую подготовку, что в значительной мере помогло ему добиться успехов в гребле на каноэ.

Александр Силаев стремился как можно больше узнать о гребном спорте, он постоянно создавал новое в технике движений гребца и в методике тренировок. После выступления на Олимпиаде в Риме, где Силаев завоевал серебряную медаль, он стал главным тренером сборной команды страны по гребле на байдарках и каноэ. Ему было 32 года — самый молодой главный тренер страны.

Ныне у Силаева огромный опыт работы и непререкаемый авторитет. В том, что советская сборная по гребле на байдарках и каноэ с неизменным успехом выступала на всех крупнейших международных регатах, большая заслуга тренера Силаева. На олимпийской регате 1976 г. в Монреале сборная страны, возглавляемая тренером Силаевым, добилась убедительной общекомандной победы. В Монреале Александр Павлович Силаев с особым волнением следил за выступлением 20-летнего Александра Рогова. Ведь никогда ранее наши гребцы не завоевывали золотой олимпийской медали на каноэ-одиночке, а именно на этой лодке соревновался на Олимпиаде в Риме Силаев. Молодой каноист Рогов стал в Монреале чемпионом.

А. П. Силаев постоянно стремится к еще большим успехам сборной команды страны. Даже в периоды триумфов команды он ищет и находит резервы для нового увеличения скоростей наших гребцов на байдарках и каноэ.

Заслуженный мастер спорта А. Силаев (р. 1928) — неоднократный чемпион мира и чемпион Европы; награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».



В суровые годы Великой Отечественной войны значкисты ГТО были в первых рядах защитников Родины.

В 1934 г. по предложению ЦК ВЛКСМ был введен комплекс испытаний по физической подготовке школьников «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) — начальная ступень всестороннего физического развития молодежи. В комплекс входили 16 спортивных норм. Кроме того, необходимо было также иметь определенные знания по санитарному минимуму, уметь проводить занятия по одному из видов спорта, играть в спортивную игру и судить ее.

По мере того как в стране улучшалась постановка физического воспитания советских людей и повышались требования к их физическому развитию, комплекс ГТО совершенствовался.

В январе 1972 г. Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)».

Изменились условия жизни советского народа, значительно уменьшилась доля ручного физического труда. Повседневная физическая нагрузка уменьшилась, потребность в движении увеличилась. Действовавший ранее комплекс ГТО отставал от требований времени и не мог уже служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания.

Новый комплекс ГТО имеет шесть ступеней, нормы которых предназначены для людей самого различного возраста — от 7 до 60 лет и старше.

В 1979 г. была введена новая начальная ступень комплекса ГТО для детей 7—9 лет. От сдающего нормы требуются знания по начальной военной подготовке, гражданской обороне страны и санитарно-гигиеническому просвещению. Сдающий должен ознакомиться с основ-

АЛЕКСАНДР ШАПАРЕНКО

Александр Шапаренко поздно пришел в гребной спорт. Ему было уже 17 лет, когда он впервые взял в руки весло и прошел на байдарке по реке Псел, что возле украинского города Сумы. Очень скоро Шапаренко добился высоких результатов.

Успехи его в известной мере объясняются тем, что до занятий греблей он увлекался разными видами спорта, и особенно лыжами, выполнив первый разряд. Это и дало юноше прекрасное физическое развитие, выносливость, координацию. Шапаренко, как говорят тренеры, прекрасно чувствует лодку, действует в ней уверенно и спокойно. В 1966 г. он стал чемпионом мира в гонках на байдарке-одиночке и байдарке-двойке. Спустя два года выиграл в паре с В. Морозовым золотую медаль на олимпийской регате в Мехико. Победа Шапаренко и Морозова оказалась особенно почетной, так как ранее советские гребцы на байдарках не завоевывали золотых олимпийских медалей.

Но главное испытание ждало его на XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972). Шапаренко сумел там добиться успеха, выиграл на байдарке-одиночке — капризной и верткой лодке — вторую золотую медаль.

Многое говорило о том, что спустя четыре года Шапаренко окажется сильнейшим в мире гребцом на байдарке. Он продолжал соревноваться уверенно и сильно и завоевал олимпийскую путевку в Монреаль. Но на этой олимпийской регате Александр выступил неудачно. Александр продолжал тренироваться и сумел восстановить былую спортивную форму. Его снова включили в сборную, доверили в 1977 г. возглавить экипаж четверки. Партнерами Шапаренко были молодые, перспективные гребцы, и им очень пригодился опыт и хладнокровие лидера. Эта команда выступила в 1977 г. на чемпионате мира в Болгарии и выиграла финальный заезд. А в следующем году повторила этот успех в Югославии.

Заслуженный мастер спорта А. Шапаренко (р. 1946) — двукратный олимпийский чемпион, неоднократный чемпион мира и Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»



Старт в беге на 100 м на всесоюзных соревнованиях по комплексу ГТО



ными положениями советской системы физического воспитания, овладеть практическими навыками личной и общественной гигиены, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.

Нормы I, II и III ступеней можно сдать на золотой и серебряный значок, нормы IV ступени — на серебряный, золотой и золотой с отличием. Сдавшему нормы V ступени вручают золотой значок.

В новом комплексе каждая ступень рассчитана на определенный возраст. I ступень — *«Смелые и ловкие»* — для мальчиков и девочек 10—13 лет. У детей, сдающих нормы этой ступени, должны формироваться сознательное отношение к занятиям физической культурой, развиваться такие качества, как сила, ловкость, смелость, упорство в достижении цели, выявляться спортивные интересы. Здесь обязательны такие виды упражнений: бег на короткую дистанцию, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание теннисного мяча, плавание, бег на лыжах (для бесснежных районов: езда на велосипеде или бег по пересеченной местности — кросс), подтягивание на перекладине, лазанье по канату. Упражнения по выбору — преодоление полосы препятствий, гимнастическое многоборье, бег на коньках, спортивная игра, туристский поход с проверкой туристских навыков, стрельба.

На золотой значок нужно выполнить не менее 5 норм на уровне требований для золотого значка и 2 нормы на уровне требований для серебряного значка.

II ступень — *«Спортивная смена»* — для подростков 14—15 лет. Сдавший нормы этой ступени повышает физическую подготовку и овладевает прикладными двигательными навыками. Ступень включает упражнения: бег на короткую дистанцию, кросс, бег на простых коньках, прыжок в длину или в высоту, метание теннисного мяча, бег на лыжах (для бесснеж-

Метание мяча Первенство СССР по ГТО (Сочи, 1974)



ных районов: марш-бросок или велокросс), плавание, подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой, сгибание и разгибание рук лежа в упоре, туристский поход с проверкой туристских навыков. Необходимо выполнить нормативы спортивного разряда по избранному виду спорта.

На золотой значок нужно выполнить 6 норм на уровне требований, установленных для золотого значка и 2 нормы на уровне требований для серебряного значка. Для получения золотого значка мальчики и девочки должны выполнить III юношеский разряд в любом виде спорта или II юношеский в тех видах, где нет III юношеского разряда.

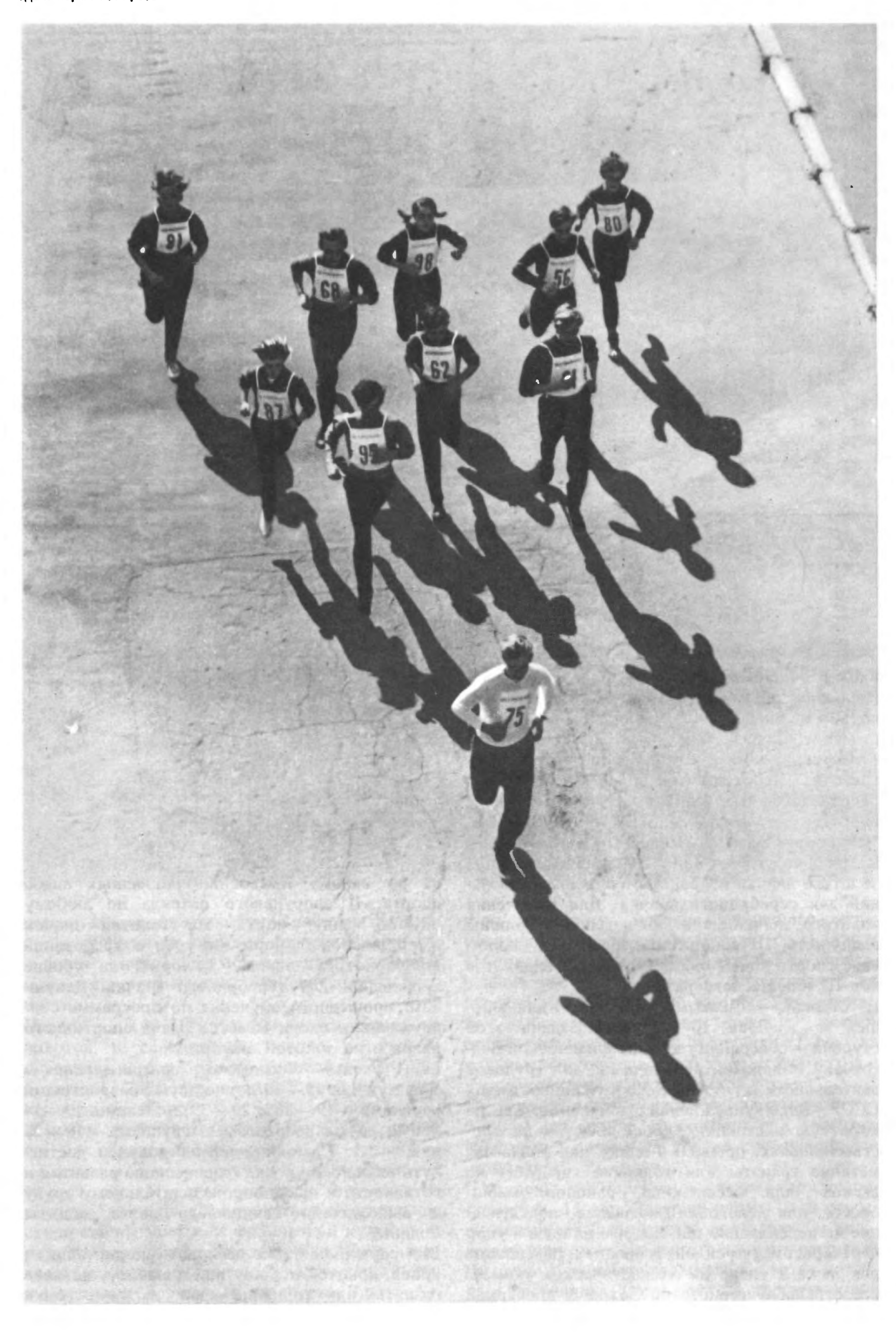
III ступень — «*Сила и мужество*» — для юношей и девушек 16—18 лет. Задачи этой ступени — совершенствование физической подготовки молодежи, необходимой для трудовой деятельности и службы в Вооруженных Силах СССР. Виды упражнений следующие: бег на короткую дистанцию, кросс или бег на простых коньках, прыжки в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, бег на лыжах (для бесснежных районов: марш-бросок или велогонки), плавание, подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой, сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке, стрельба, туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности, выполнение III спортивного разряда по одному из военно-прикладных видов спорта, II спортивного разряда по любому другому виду спорта. На золотой значок выполняются 7 норм на уровне требований для золотого значка, 2 нормы на уровне требований для серебряного значка. Девушкам, прошедшим обучение по программе сандружинниц, засчитывается сдача спортивного разряда на золотой значок.

Значок ГТО. I ступень. «Смелые и ловкие»

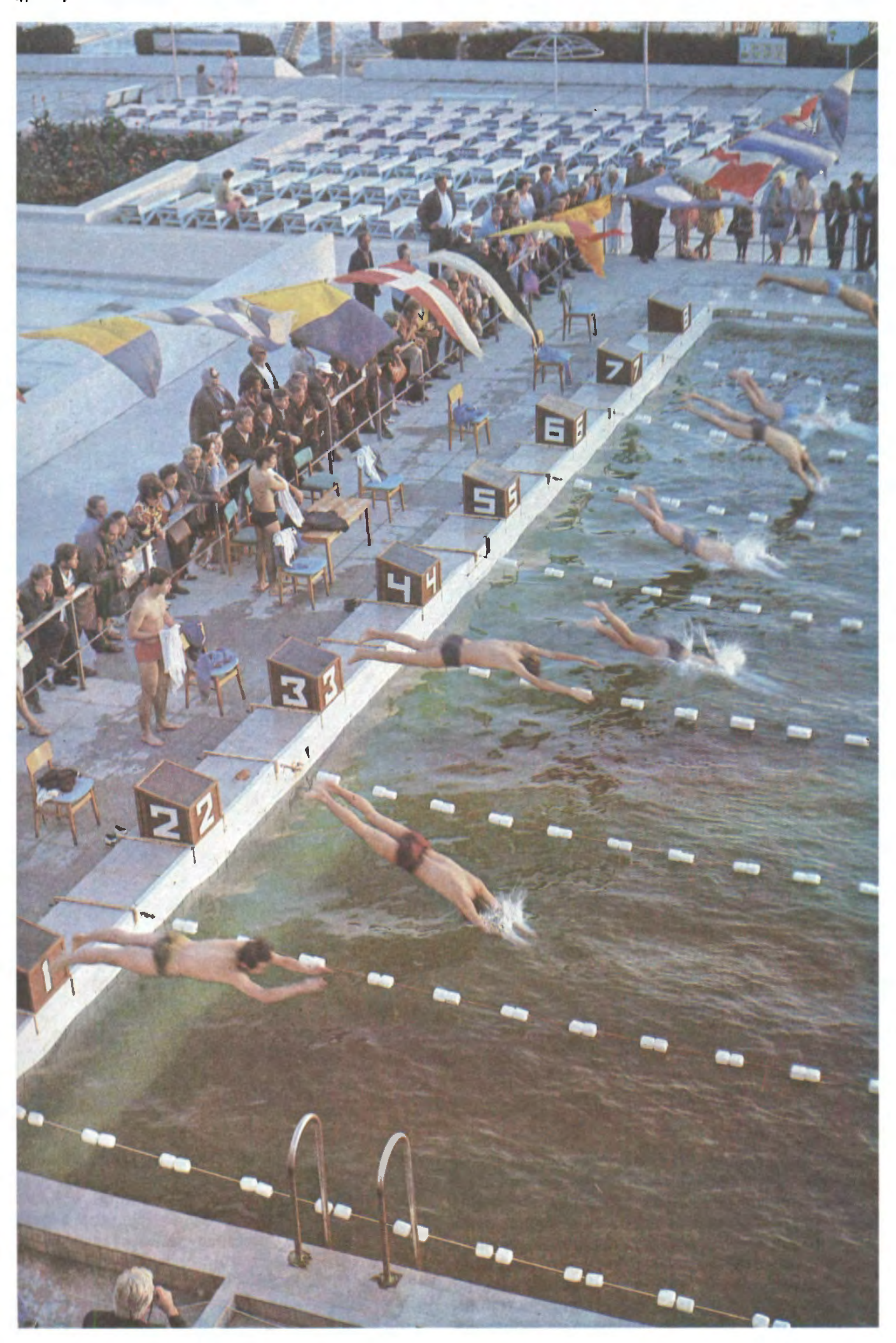
IV ступень — «*Физическое совершенство*» — для мужчин 19—39 лет (с двумя возрастными группами — 19—28 и 29—39) и женщин 19—34 лет (с двумя возрастными группами — 19—28 и 29—34). Сдающие нормы должны достигнуть высокого уровня физического развития и готовности к высокопроизводительному труду и выполнению священного долга защиты Родины.

Вид упражнений: бег на короткую дистанцию, кросс, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, лыжные гонки (для бесснежных районов: марш-бросок или велокросс), плавание, подтягивание на пере- ▶

Сдача норм ГТО. Кросс



Сдача норм ГТО по плаванию



Сдача норм ГТО

кладине или толчок штанги от груди, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, или поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены, стрельба, туристский поход с проверкой туристских навыков. На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований для золотого значка и 2 нормы на уровне требований для серебряного значка, сдача спортивного



Золотой значок «Отличник ГТО»



разряда необязательна. На золотой значок с отличием надо сдать все перечисленные требования и нормы и иметь один I спортивный разряд или два вторых.

V ступень — «*Бодрость и здоровье*» — для мужчин 40—60 лет (с двумя возрастными группами — 40—49 и 50—60 лет) и женщин 35—55 лет (с двумя возрастными группами 35—44 и 45—55 лет). Задачи этой ступени — сохранить на долгие годы крепкое здоровье и высокий уровень физической подготовленности. Виды упражнений: бег на короткую дистанцию, ускоренная ходьба, кросс или легкий бег, прыжок в длину с места, метание гранаты или толкание ядра или набивного мяча, ходьба на лыжах (для бесснежных районов: смешанное передвижение — ходьба, бег или езда на велосипеде), плавание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, стрельба, туристский поход. Выполнившим

нормы V ступени выдается только золотой значок.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию. Они просты: участвовать в соревнованиях разной сложности по этому виду спорта.

Нормативы комплекса ГТО стали ориентиром, по которому каждый гражданин нашей страны может проверить уровень своего физического развития.

Чтобы помочь каждому овладеть нормами ГТО, многое делают не только спортивные организации, но и профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений. Повсеместно созданы общественные советы и комиссии ГТО, которыми руководят авторитетные и заслуженные люди. Всесоюзный совет по физкультурному комплексу ГТО возглавляет летчик-космонавт СССР А. А. Леонов.

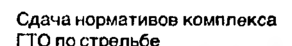
На старты ГТО выходят миллионы человек. Большую популярность завоевали спартакиады по многоборью ГТО юношей допризывного и призывного возраста. С 1974 г. проводятся чемпионаты страны по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Разрядные нормы и требования по многоборью ГТО включены в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

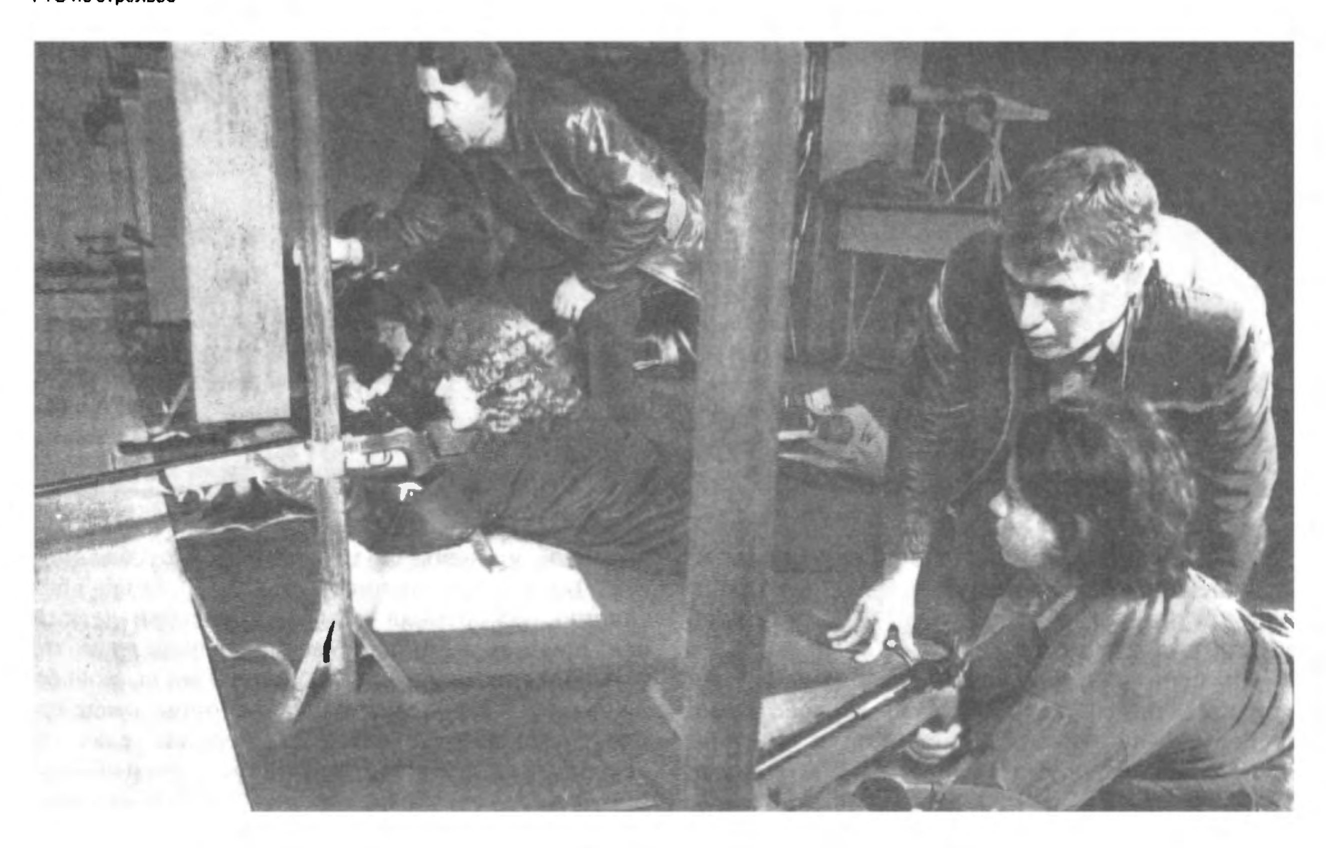
Всесоюзная инспекция ГТО, а также республиканские, краевые, областные, городские, районные инспекции и инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входят ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводят выборочные проверки значкистов ГТО. Инспекции контролируют качество подготовки общественных инструкторов комплекса ГТО, организацию тренировок, проведение соревнований, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.



Сдача нормативов комплекса ГТО по стрельбе



Д

ДВОЕБОРЬЕ ЛЫЖНОЕ

Один из видов лыжного спорта, известный еще под названием «северная комбинация». И название это, разумеется, не случайно: уже в нем самом — комбинация — заключен смысл этого интересного вида спорта. Лыжное двоеборье включает: *прыжки с трамплина* и *гонки*. Ну а «северной комбинацией» двоеборье называют потому, что именно на севере, в Скандинавии, этот спорт зародился. На протяжении долгого времени северяне, а если точнее, то норвежские и финские двоеборцы, доминировали в этом виде спорта. Кстати сказать, двоеборье получило олимпийское гражданство одновременно с прыжками и с гонками, т. е. входило в программу всех Белых Олимпиад.

Сложность двоеборья заключается в том, что оно требует от спортсменов хорошего владения навыками, по существу, двух несовместимых видов лыж. И в самом деле непросто быть отличным прыгуном с трамплина и обладать навыками лыжного гонщика высокого класса. Не случайно же в ходе традиционных Холменколленских лыжных игр в Норвегии именно двоеборцу вручается самая почетная награда — Королевский кубок, который разыгрывается с 1892 г.

Соревнования представителей «северной комбинации» проходят два дня. В первый день — прыжки с 70-метрового трамплина. Здесь все происходит, как и в «чистых» прыжках. С одной лишь разницей: если в прыжках с трамплина спортсмен совершает одну пробную и две зачетные попытки, которые и идут в счет, то двоеборец также трижды поднимается на эстакаду трамплина, однако в зачет у него идут два лучших прыжка из трех.

Во второй день — лыжная гонка на 15 км. За время, показанное двоеборцами на лыжне, начисляются очки. Победитель двухдневной борьбы определяется по сумме очков, набранных на трамплине и в гонке. Как правило, успех в «северной комбинации» приходит к тем спортсменам, кто с равным успехом выступает как в прыжках, так и в гонке.

Двоеборье — один из немногих видов спорта, в которых нашим спортсменам ни разу не удавалось выигрывать на официальных международных соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпиадах. Наиболее успешным стало мировое первенство 1970 г. в Высоких Татрах (Чехословакия), когда сразу два советских спортсмена стояли на пьедестале: вторым был Н. Ноговицын, а третьим — В. Дрягин.

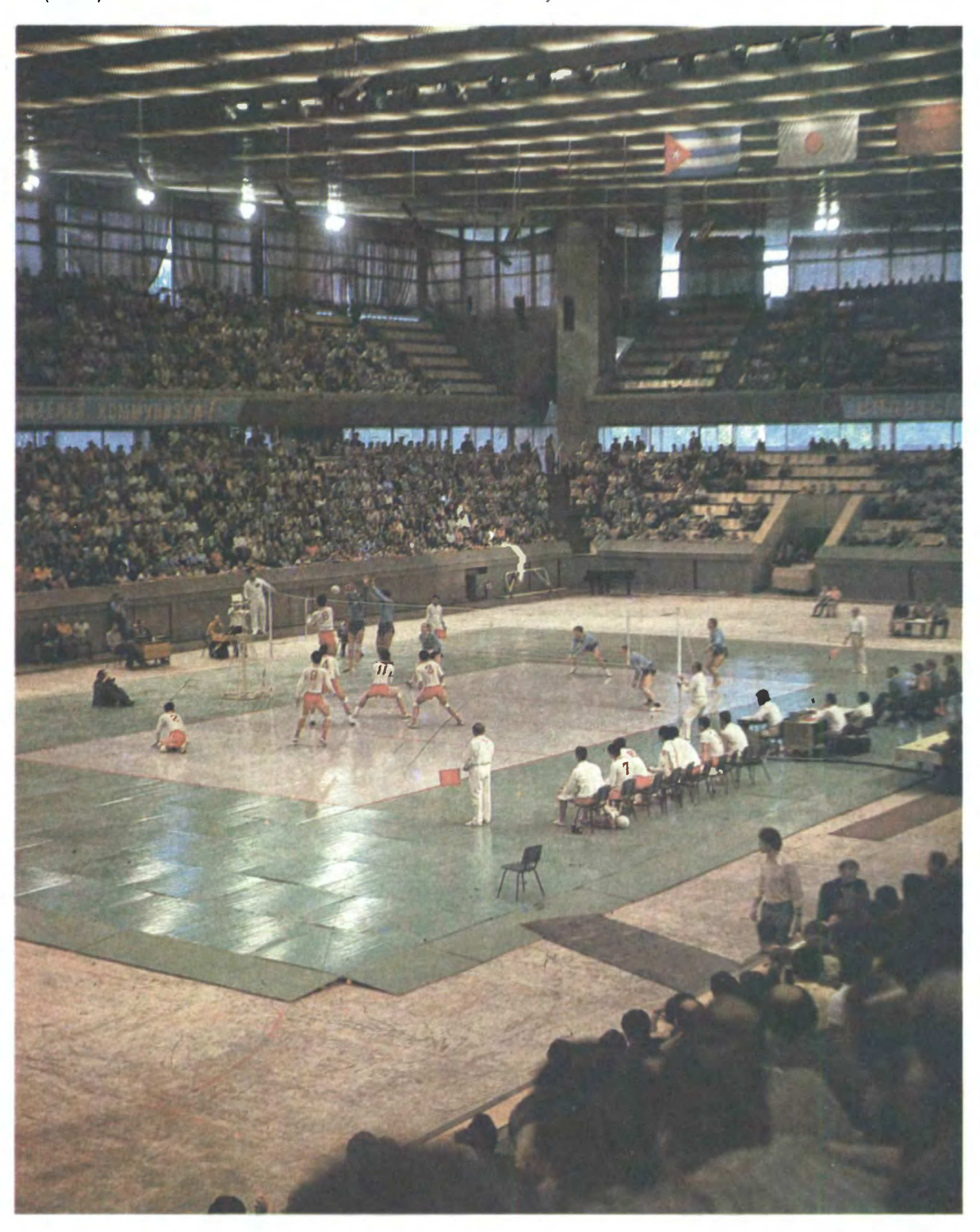
ДВОРЕЦ СПОРТА

Дворец спорта — сооружение закрытого типа для проведения спортивных соревнований, а также организации спортивно-зрелищных мероприятий. Нередко его называют стадионом под крышей.

Почти все дворцы спорта в нашей стране — универсальные, т. е. там применяются съемные настилы и оборудование и за короткий промежуток времени арена трансформируется в зависимости от требований в площадку для спортивных игр, поле для мини-футбола, каток для фигуристов и хоккеистов, превращается в ядро для легкоатлетических состязаний, в гимнастический помост.

Первый в Советском Союзе дворец спорта был построен в ноябре 1956 г. на территории Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Москве и стал неотъемлемой частью этого крупнейшего в Европе спортивного комплекса, целого города спорта и здоровья. Открытие дворца состоялось за несколько месяцев до чемпионата мира по хоккею (1957). С тех пор во Дворце спорта в Лужниках проходили десятки крупнейших состязаний: чемпионаты мира по спортивной гимнастике, фехтованию,

Зал Дворца спорта в Сокольниках (Москва)



волейболу, чемпионаты Европы по фигурному катанию, боксу, баскетболу. Здесь состоялись спортивные праздники, посвященные знаменательным датам в жизни нашей страны: 50-летию образования СССР, XXV съезду КПСС, 60-летию Великого Октября.

Дворец спорта в Лужниках — крупное комплексное сооружение. Его длина — 140 м, ширина — 100 м. Кроме главной арены в нем имеются спортивные залы для тренировок, восстановительный центр, помещения для работников судейского аппарата, прессы, теле- и радиокомментаторов. Технический персонал дворца ведет сложное хозяйство. Здесь есть службы главного инженера, главного механика, главного энергетика и др.

К Олимпиаде-80 Дворец спорта был полностью реконструирован, как и все остальные сооружения Лужников. Причем основные работы были закончены задолго до начала олимпий-

ских состязаний. Дворец спорта преобразился, и первыми это почувствовали гимнасты, участники первенства Европы, а затем хоккеисты, разыгрывавшие мировое первенство 1979 г.

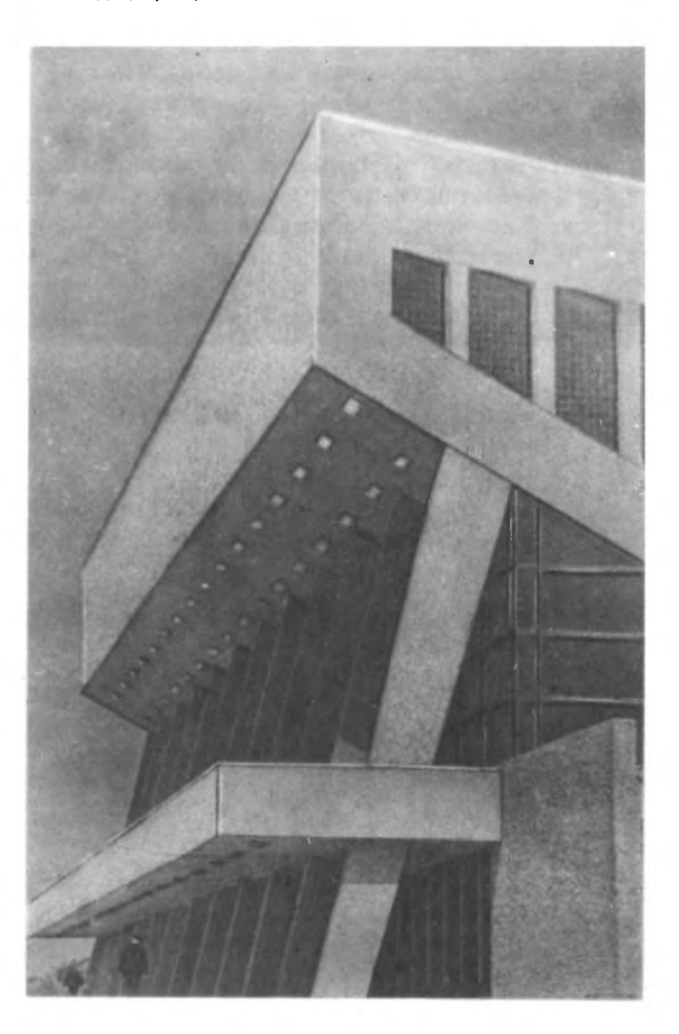
Дворец спорта стал удобнее, красивее. В распоряжении спортсменов появились новые просторные раздевалки. Лучше стало работать телекомментаторам. Их места оборудованы прямо на одной из главных трибун Дворца, что приблизило их к спортивной арене.

На чемпионате мира по хоккею 1979 г. впервые во Дворце спорта собралось небывалое количество журналистов — свыше 800. И всем были созданы прекрасные условия для работы. Если считать этот чемпионат репетицией соревнований Олимпиады, то можно с уверенностью сказать, что она прошла успешно.

Во Дворце спорта проводится немало культурных мероприятий: выступают балетные ансамбли на льду, организуются вечера поэзии, концерты, кинофестивали.

В СССР более 50 дворцов спорта, они есть почти во всех крупных городах. Их строят также отдельные предприятия, для того чтобы рабочие и служащие могли заниматься круглогодично спортом, разнообразить свой культурный досуг. Такие дворцы построены на средства химического комбината в Воскресенске, Новотрубного завода в Первоуральске и других предприятий страны. Это настоящие центры спортивной работы, в том числе и среди детей.

Новый Дворец спорта в Минске



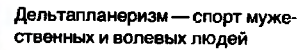
Спортивный комплекс в городе Алитус (Лит. ССР)



ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ

Дельтапланеризм — один из самых молодых видов спорта, основанный на свободном парении. Аппарат для полетов — дельтаплан напоминает парус или греческую букву «дельта». Аппарат быстро разбирается и собирается, опытные дельтапланеристы тратят на это всего несколько минут. Вес дельтаплана — 16—20 кг. Он состоит из металлических трубок, обтянутых плотной тканью, и держится в воздухе за счет подъемной силы, которая возникает при встрече паруса с ветром. Изобретатель этого аппарата — американец Ф. Рагалло.

Дельтаплан — младший брат обычного летающего «змея», который известен всем с детства, но по своим возможностям дельтаплан приближается к планерам. Мировой рекорд продолжительности полета на дельтаплане — 20 ч непрерывного парения. Соревнуются дельтапланеристы и на точность приземления.



Дельтапланеризм — спорт мужественных и волевых людей

В свободном парении



Опытный спортсмен способен с горы высотой 1 км точно приземлиться на мишень диаметром 10 см.

На дельтаплане можно взлететь только с горы. Встречный ветер подхватывает дельтаплан. Свободное парение в воздухе дает человеку массу впечатлений. Но это далеко не безопасный вид спорта. Создание аппарата и тренировки на нем должны проходить организованно, под наблюдением инструкторов.

Если прежде в Крылатском тренировались и соревновались гребцы, горнолыжники, велогонщики и лучники, то теперь на крутых склонах Крылатского все чаще можно встретить дельтапланеристов. Любителей этого вида спорта все больше появляется на Кавказе, в Закарпатье, в предгорьях Заилийского Алатау. Дельтапланеризм признан Международной авиационной федерацией. Принято решение по этому виду спорта проводить чемпионаты мира.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Самая строгая мера наказания спортсмена или команды. Она выносится условно или на определенный срок, в зависимости от характера проступка, его последствий, в какой раз совершен, какой общественный резонанс вызвал.

В каждом виде спорта определено, что ждет атлета или команду за недисциплинированность, отступление от правил.

Дисквалифицируют за нарушение моральных норм и неэтичное поведение спортсмена. Например, за систематическое нарушение спортивного режима, подставку (включение в команду одного спортсмена под фамилией другого или спортсмена, который из-за возраста не

имеет права участвовать в соревнованиях). За подставку дисквалифицируется не только спортсмен, но и вся команда, ее тренер и руководитель.

Спортсмен и команда могут быть дисквалифицированы за грубое нарушение правил соревнований. В этом случае по решению судейской коллегии аннулируются показанные результаты, набранные очки, занятые места.

При Федерации футбола, Федерации хоккея работают спортивно-технические комиссии (СТК), состоящие из юристов, рабочих, офицеров, спортивных специалистов. СТК внимательно следят за поведением игроков, тщательно разбирают каждый случай и решают, какое наказание вынести за пререкания спортсмена с арбитром, грубость, приведшую к серьезной травме соперника.

Игроки могут быть отстранены от участия в соревнованиях до конца сезона или на несколько матчей, выведены из состава сборной, лишены завоеванной медали, спортивного звания.

Дисквалификация применима к стадионам, где не обеспечен порядок во время проведения состязаний или плохо подготовлена спортивная база.

Применение стимулирующих средств (допинга) в спорте запрещено. За этим строго следит специальная медицинская комиссия по допингу.

При обнаружении допинга спортсмена немедленно дисквалифицируют. В командных видах спорта, если допинг обнаружен у одного спортсмена, может быть дисквалифицирована вся команда.

ДИСТАНЦИЯ В СПОРТЕ

В переводе с латинского «дистанция» означает «расстояние». В спорте это слово многозначно. Дистанция — это расстояние от старта до финиша. В легкой атлетике, например, от 100 м до 42 км 195 м, в лыжном спорте — от 3 до 70 км.

Дистанция — это расстояние от местонахождения спортсмена до цели, которую он должен поразить. В стрелковом пулевом спорте она равняется для малокалиберного оружия — 25, 50, 100 м, для армейских и крупнокалиберных винтовок — до 300 м.

В стрельбе из лука пять дистанций: 30, 50, 60, 70, 90 м.

Дистанция — это расстояние между спортсменами во время боя. И у боксеров, и у фехтовальщиков она называется *дистанция ближняя, средняя, дальняя.*

Дистанция — это расстояние между спортсменами, стоящими в строю или выступающими с гимнастическими упражнениями.

ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА

Начальная военная подготовка юношей до призыва их на действительную военную службу. Такую подготовку проходят все юноши нашей страны, готовясь к службе в рядах Вооруженных Сил СССР, которая, как записано в ст. 63 Конституции СССР, является почетной обязанностью советских граждан.

Каждый из них должен быть сильным и ловким, умелым, знающим и находчивым бойцом. Стать таким юноше поможет начальная военная подготовка.

Начальная военная подготовка стала проводиться в средних общеобразовательных школах, техникумах, профессионально-технических училищах с 1967 г., когда были существенно сокращены сроки действительной службы. Юноши моложе 16 лет, не обучающиеся в дневных учебных заведениях, проходят начальную военную подготовку в учебных пунктах на предприятиях, в учреждениях, колхозах и совхозах.

По программе начальной военной подготовки изучаются военная техника, приемы и правила стрельбы, боевые свойства оружия массового поражения и способы защиты, основные требования военной присяги и воинские уставы. Допризывники занимаются физической подготовкой, в основе которой лежат нормы и требования III ступени комплекса ГТО.

Будущие воины овладевают военно-прикладными видами спорта (стрельба из боевого оружия, марш-бросок, военизированные игры в полевых условиях, метание гранаты, сдача разрядных норм по военно-техническим видам спорта).

Активно помогают в подготовке допризывников комсомольские организации и комитеты ДОСААФ. Молодые рабочие и колхозники, призываемые в ряды Советской Армии, приобретают на курсах ДОСААФ одну из индустриальных профессий — водителя автомашины, тракториста, мотоциклиста, рулевого катера, радиста-оператора.

Повсеместно допризывники выезжают в военно-спортивные и оздоровительные лагеря. В них они не только овладевают основами военных знаний, но и активно занимаются спортом — проводят соревнования по видам спорта и спартакиады, основу программы которых составляют многоборья ГТО. Все это помогает юношам хорошо подготовиться к службе в рядах Советской Армии и надежно стоять на страже рубежей нашей Родины.

ДОРОЖКА СПОРТИВНАЯ

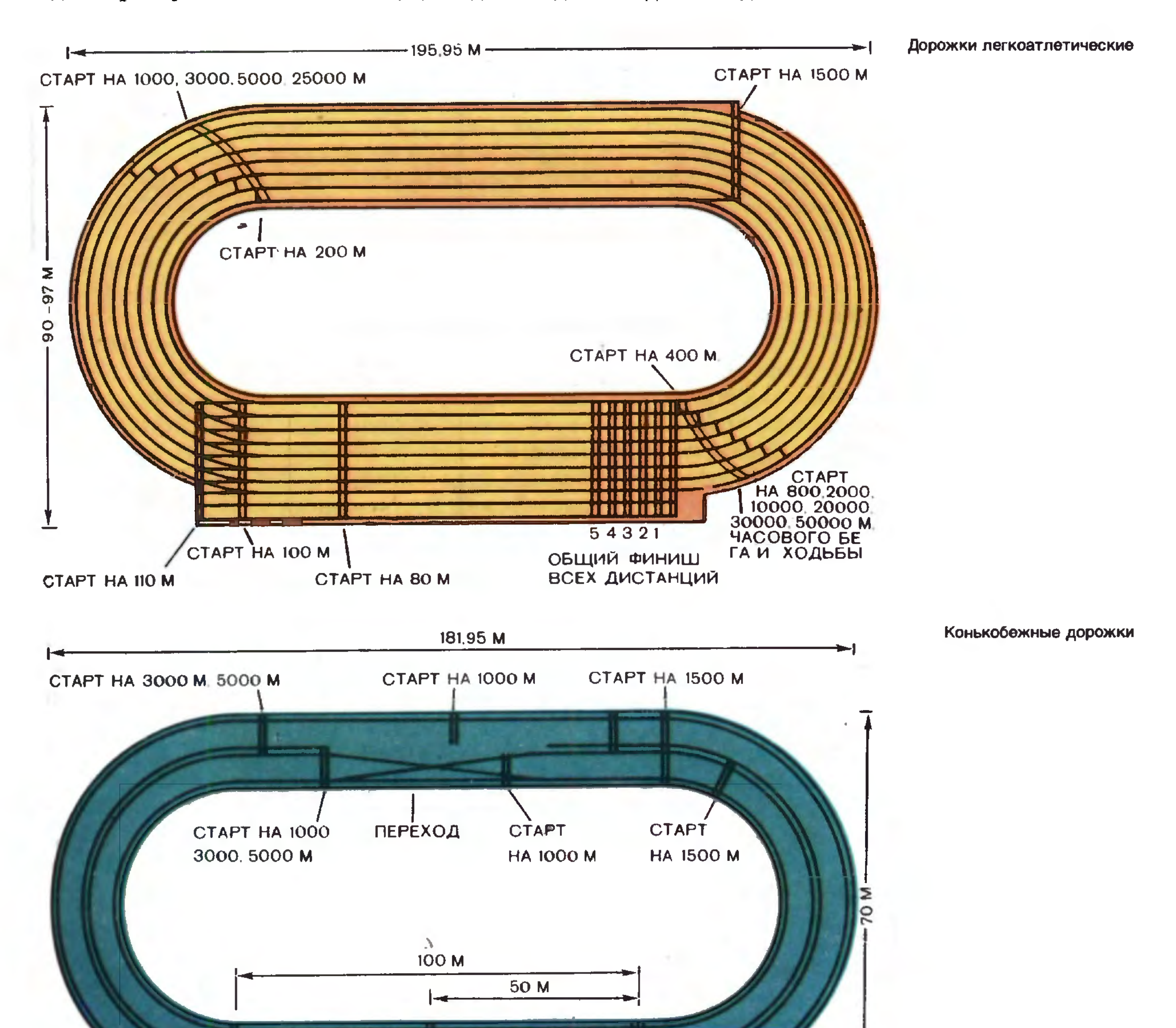
Дорожка спортивная — место проведения состязаний по легкой атлетике, велогонкам на треке, конькам, плаванию и другим видам спорта.

В легкой атлетике дорожка — это замкнутый контур из двух прямых и двух виражей. Наиболее распространенная длина дорожки — 400 м, ширина всех дорожек вместе по кругу в среднем 8,75 м, на прямых — 10 м, внутренний радиус — 36 м. На всех дистанциях бега по прямой (включая 110 м с барьерами) дорожка должна иметь примерно 5 м свободного пространства перед линией старта и около 15 м после финишной черты.

До недавнего времени на легкоатлетических дорожках укладывалось преимущественно гаревое покрытие. Сейчас оно заменено различными химическими покрытиями (рекортаном, спортаном, тартаном), обеспечивающими мощное пружинное отталкивание, более высокую скорость бега. В закрытых манежах дорожка имеет обычно длину в зависимости от габаритов помещения, настил в этом случае — деревянный или синтетический. На стадионах, где соревнуются конькобежцы, ледяная дорожка по овалу 400 м. Такой же протяженности она и для мотогонок по льду, а также в спидвее (гонках по гаревой дорожке на мотоциклах). На некоторых треках длина дорожки тоже 400 м, но большинство велодромов строится с классической длиной дорожки — 333 м. Прежде покрытие велотреков было в основном бетонным, сейчас преимущественно из специальных сортов дерева, чтобы обеспечить минимальное трение колес, свести до минимума сопротивление движению.

Состязания в плавании проходят в бассейнах с 25-метровыми и 50-метровыми дорожками. Причем официальные национальные, континентальные и мировые рекорды, как правило, фиксируются только на 50-метровых дорожках.

В академической гребле и гребле на байдарках и каноэ дорожка называется — вода. Спортсмены стартуют по первой воде, второй воде и т. д.



Дорожки легкоатлетические

Конькобежные дорожки

ДОСААФ СССР

Всесоюзное ордена Красного Знамени добровольное общество содействия армии, авиации и флоту, массовая оборонно-патриотическая организация трудящихся СССР.

ДОСААФ помогает гражданам нашей страны овладеть необходимыми военными знаниями и навыками, с тем чтобы каждый был готов к выполнению своего священного долга — защите Отечества.

Первое оборонное общество в нашей стране Военно-научное общество (ВНО) было создано в 1920 г. Организаторами и руководителями ВНО были М. В. Фрунзе, К. Е. Ворошилов и С. М. Буденный. Позднее это общество преобразовалось в Общество содействия обороне (ОСО). В начале 20-х гг. были созданы Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Добровольное общество друзей химической обороны и химической промышленности (Доброхим). Все эти три общества в 1927 г. объединились в Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (Осоавиахим).

Осоавиахим приобрел широкую популярность в нашей стране. Он объединял в своих рядах миллионы юношей и девушек. Особенно велико было значение Осоавиахима в годы Великой Отечественной войны. Сотни тысяч человек были подготовлены организациями общества к защите Отечества. Более тысячи воспитанников Осоавиахима удостоены звания Героя Советского Союза. В 1947 г. Президиум Верховного Совета СССР наградил общество орденом Красного Знамени.

В 1948 г. Осоавиахим был реорганизован и вместо него были организованы три общества: ДОСАРМ (Добровольное общество содействия армии), ДОСАВ (Добровольное общество содействия авиации), ДОСФЛОТ (Добровольное общество содействия флоту).

В 1951 г. эти три оборонные общества были объединены в ДОСААФ СССР.

Главная задача ДОСААФ — всемерно содействовать укреплению обороноспособности нашей страны. Это общество ведет большую военно-патриотическую работу, воспитывая молодежь на героических примерах гражданской и Великой Отечественной войн. Первичные организации ДОСААФ создаются на предприятиях, в учреждениях, колхозах, совхозах, учебных заведениях, школах и ЖЭКах. В каждой такой организации должно быть не менее 3 членов общества. Членом ДОСААФ может быть любой гражданин СССР, достигший 14-летнего возраста. Высший руководящий орган первичной организации — общее собрание (конференция) членов ДОСААФ. Именно в первичных организациях, составляющих основу оборонного общества, ведет свою главную работу ДОСААФ.

Высший орган ДОСААФ — Всесоюзный съезд ДОСААФ. Высший орган ДОСААФ в республике, крае или области — республиканская, краевая или областная конференция.

Денежные средства ДОСААФ складываются из вступительных членских взносов, из отчислений различных общественных организаций и учреждений, из доходов от эксплуатации спортсооружений, спортивных мероприятий, издательской деятельности. 70% всей суммы членских взносов идет на строительство спортивных сооружений для первичных организаций и на спортивное имущество.

Организации ДОСААФ руководят развитием таких видов спорта, которые входят в Единую всесоюзную спортивную классификацию авиамодельного, автомобильного, автомодельного, вертолетного, водно-моторного, военно-прикладного многоборья, гребли на ялах, многоборья со служебными собаками, морского многоборья, мотоциклетного, парашютного, планерного, подводного, радиоспорта, ракетно-модельного, самолетного, судомодельного.

Организации ДОСААФ объединяют в секциях по военно-техническим видам спорта свыше 15 млн. спортсменов. Но, кроме того, почти каждый юноша, призываемый в ряды Советской Армии, в секциях и кружках ДОСААФ учится управлять машинами, метко стрелять и метать гранату, грамотно пользоваться средствами защиты от оружия массового поражения, правильно ориентироваться в лесу и т. д. Участие в соревнованиях по военно-техническим видам спорта стало непременным условием успешной сдачи всесоюзных экзаменов комсомольцев и молодежи по физической и технической подготовке.

ДОСААФ в работе помогают профсоюзы и комсомол, министерства и ведомства, воинские организации и спортивные общества. В республиках и областях создана сеть детско-юношеских спортивно-технических школ, все больше становится авиационных, автомоторадиоморских и стрелковых клубов. Таких клубов более 4 тыс., в них занимаются сотни тысяч спортсменов. В кружках и секциях, спортивно-технических клубах ДОСААФ молодежь овладевает и специальностями, так необходимыми народному хозяйству, — водителей автомашин, трактористов, мотоциклистов, мастеров по ремонту телевизионной аппаратуры, радистов, операторов, катерных рулевых и другими.

Организации ДОСААФ проводят различные соревнования. Формы их очень многообразны. Только по автомобильному и мотоциклетному спорту проходит около 25 видов соревнований.



Значок ДОСААФ

Сильными, ловкими и смелыми воспитывает молодежь добровольное оборонно-спортивное общество. *На снимке* спортсмены ДОСААФ на параде в Москве



В мотоциклетном спорте: мотокросс, шоссейно-кольцевые гонки, многодневные и однодневные соревнования, гонки на ипподроме, гонки по гаревой и ледяной дорожкам, фигурное вождение, мотобол, мотоспринт, эстафета.

В подводном спорте проводятся соревнования по подводному ориентированию (плавание под водой с аквалангом с выполнением комплекса прикладных упражнений), скоростным видам подводного плавания в ластах и подводной стрельбе по неподвижным и подвижным целям.

Большинство соревнований проводится по программе многоборья, по новым его видам: военно-прикладное, автомобильное, парашютное, малокалиберный биатлон, подводное многоборье, радиомногоборье и др.

ЦК ДОСААФ образовал 16 федераций по военно-техническим видам спорта. Федерации СССР по 11 военно-техническим видам спорта входят в международные спортивные федерации. Крепнут связи советских федераций с братскими спортивными и оборонными организациями стран социализма. Регулярно проходят комплексные соревнования по военно-техническим видам спорта под девизом «За дружбу и братство». В программу этих соревнований входят турниры стрелков, парашютистов, мотоциклистов, радистов, подводников, водно-моторников и военно-прикладных многоборцев.

С каждым годом ширятся международные связи спортсменов ДОСААФ. Особенно успешно на мировой спортивной арене выступают советские летчики, парашютисты, автомобилисты, радисты, стрелки, картингисты, мотоциклисты (выступающие на ледяной и гаревой дорожках), подводники, авиамоделисты, судомоделисты, автомоделисты, мотоболисты.

«ДРУЖБА»

«Дружба» — под таким названием вот уже более двух десятилетий проводятся ежегодные соревнования пионеров социалистических стран по легкоатлетическому четырехборью. В их программе бег на 60 м, прыжки в длину и высоту, метание теннисного мяча на дальность. Эти виды спорта выбраны не случайно. Они дают ребятам прекрасное общее физическое развитие — силу мышц и быстроту реакции, меткость глаз, скорость и выносливость.

В 1955 г. польская молодежная газета «Свят млодых» обратилась ко всем редакциям детских и молодежных газет социалистических стран с предложением организовать в своих странах массовые пионерские соревнования по легкоатлетическому четырехборью. Предложение было принято. И вот в Болгарии, Венгрии, ГДР, Польше, Румынии, СССР и Чехословакии одновременно было объявлено, что все пионеры и школьники могут стать участниками международных соревнований по легкой атлетике.

На первом этапе соревнования проходят в каждом пионерском отряде и дружине. По их лучшим результатам отбираются самые сильные юные спортсмены в сборные команды школы — 6 мальчиков и 6 девочек. На втором этапе соревнуются сборные команды школ. Сначала на первенство района или города, потом области, края или республики. Самые лучшие получают приглашение участвовать в первенстве страны.

В каждой стране 100 лучших школ, ребята которых провели соревнования наиболее организованно, показали наивысшие результаты и обеспечили участие абсолютного большинства учеников, награждаются международными дипломами газеты «Свят млодых».

У нас в стране финалы «Дружбы» проводились в Москве, Туле, Перми и других городах, во всесоюзном пионерском лагере «Артек». Победителями выходили команды школ Москвы, Одессы, Витебска, Алма-Аты и других городов. Эти команды получали право защищать честь пионерии нашей страны на международных финалах.

С 1961 г. международные соревнования по пионерскому четырехборью проводит СИМЕА — детская комиссия при Всемирной федерации демократической молодежи. К участию в соревнованиях приглашают детей всех стран мира.

На финальные соревнования приезжают и команды из капиталистических стран. В международных финальных соревнованиях в городе Познани (Польша) в 1976 г. участвовало 24 команды девочек и мальчиков из 12 стран: Болгарии, Венгрии, Вьетнама, ГДР, Кубы, Монголии, Польши, Румынии, Советского Союза, Финляндии, Франции и Чехословакии, представлявших 10 млн. участников.

Кубок «Дружбы» за общекомандную победу в пятый раз завоевали юные спортсмены Советского Союза.

Пионерское четырехборье проводится по всем правилам международных легкоатлетических соревнований, и результаты там нередко бывают очень высокими. Но, помимо этого, очень важным их итогом является обмен опытом между странами в организации школьных соревнований. Во время соревнований на совместных вечерах, праздниках, в походах ребята



Эмблема соревнований по легкоатлетическому четырехборью «Дружба»

успевают подружиться. Участников соревнований обычно расселяют в одном из пионерских лагерей. Они вместе отдыхают, тренируются. Высокие технические результаты свидетельствуют о том, что «Дружба» готовит своих питомцев к участию в будущем в самых крупных легкоатлетических стартах.

ДУБЛЕР

Дублер — это человек, который параллельно с кем-нибудь выполняет сходную, одинаковую работу.

В спорте дублер — игрок, готовый в любой момент заменить основного игрока команды. В футболе, например, созданы даже команды дублеров, в которых готовится достойная смена основному составу. Они проводят соревнования, обычно накануне матча основных составов. Команду — победительницу первенства страны среди дублирующих составов награждают призом Спорткомитета СССР.

ДЫХАНИЕ

Дыхание — это совокупность постоянно протекающих в организме человека физиологических процессов, в результате которых он поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. С помощью кислорода происходит окисление питательных веществ, поступающих в организм, освобождается энергия, необходимая для жизни.

Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает в организм воздух, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью.

Человек должен дышать через нос. Если он дышит ртом, то у него или насморк, или какое-то другое заболевание. Внутренняя поверхность носа покрыта слизистой оболочкой, которая всегда влажная, теплая и богато снабжена кровеносными сосудами. Ноздри изнутри покрыты волосками. Они предохраняют от попадания в организм крупных частиц пыли и других веществ. Однако волосками задерживается не вся пыль. Часть пылинок и бактерий попадает в извилистые носовые ходы. Там, на их пути, встает новая преграда — липкая слизь, вещества которой убивают бактерии.

И все же часть пыли и других веществ попадает в легкие. Но природа позаботилась об удалении их из организма. Этим занимаются крохотные колеблющиеся реснички, так называемый мерцательный эпителий, которым покрыта почти вся слизистая оболочка дыхательных путей. Если бы мерцательный эпителий перестал ритмически работать и удалять попавшую в легкие пыль, то ее накопилось бы там в течение жизни человека около 5 кг.

Воздух, попадая в легкие, воздействует на сигналы, идущие от легких к дыхательным центрам мозга. А мозгу нужна стабильность в определенном диапазоне сигналов, характеризующих состав, температуру, влажность воздуха. Когда этот диапазон стойко нарушается, происходит сдвиг в работе многих систем организма. Такое не случится, если человек вдыхает воздух через нос. В носовых путях воздух не только очищается, но и согревается, приобретает необходимую влажность. Известно, что человек, не приученный постоянно дышать через нос или имеющий нарушения носового дыхания, подвержен простудным и иным заболеваниям, у него повышенная утомляемость, чрезмерно возбудимая нервная система и другие существенные нарушения.

При интенсивных физических упражнениях — быстром беге, лыжных гонках, напряженном футбольном или хоккейном матче лучше вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при медленном беге, ходьбе и других упражнениях, проделываемых в невысоком темпе, можно вдыхать, не открывая рта. Особенно полезно для совершенствования дыхания плавание, при котором пловцы выдыхают в воду, сопротивление которой благотворно сказывается на развитии легких.

При недостаточном насыщении крови кислородом, а также нервной ткани, мышц и других органов наступает так называемое кислородное голодание. Особенно заметно это при восхождении на горные вершины или при полетах в самолете на больших высотах при отсутствии специальных герметических кабин с определенной концентрацией кислорода. Когда кислорода не хватает, пульс и дыхание учащаются, появляются слабость и усталость и даже могут быть нервно-психические расстройства. Такое состояние называется высотной или горной болезнью. Подобные нарушения в организме наступают на высоте 4000 м и более. Так что без предварительной тренировки находиться на больших высотах опасно.

Воздух, которым дышит человек, должен быть чистым. Загрязнение воздуха ведет к резкому ухудшению мозгового кровообращения. При чистом же воздухе все процессы, протекающие в организме, совершаются нормально, повышается обмен веществ, человек бодр, у него прекрасное настроение. Особенно важен чистый воздух во время сна. Спать следует в проветренной комнате, при открытой форточке или окне. Уменьшается наполовину количество пыли после поливки улиц, дворов, садов и т. д. Особенно очищают воздух деревья, кусты и цветы, в посадке и охране которых принимают активное участие пионеры и школьники.

Е, Ж

ЕДИНАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Единая всесоюзная спортивная классификация — это система присвоения разрядов и званий в зависимости от показанных спортсменом результатов. Она объединяет нормы и требования по всем видам спорта. Разрядные нормы определяются мерами времени, длины, веса и другими количественными показателями. Они действуют в легкой и тяжелой атлетике, конькобежном спорте, плавании и др. В боксе, борьбе, фехтовании и других видах спорта спортсмен, чтобы получить разряд, должен выполнить разрядные требования: занять определенное место на различных соревнованиях или добиться победы над спортсменом, у которого есть спортивный разряд. Разрядные нормы и требования можно сравнить со ступеньками мастерства, двигаясь по которым спортсмен постепенно подходит к рекордам и установлению высших достижений.

Единая всесоюзная спортивная классификация появилась в 1935 г., вначале для некоторых видов спорта. Были установлены почти все те же спортивные разряды и звания, что приняты и теперь: III, II, I разряды, мастер спорта.

С течением времени спортивная классификация включила в себя все виды спорта. Она называется единой потому, что действительна для всех видов спорта, существующих в стране. Она всесоюзная, так как распространяется на всю территорию СССР. И наконец, эта система классифицирует, т. е. распределяет, виды спорта по их управленческой принадлежности. Например, за развитие одних видов спорта несет ответственность Спорткомитет СССР, других — Центральный совет по туризму и экскурсиям, третьих — ЦК ДОСААФ и т. д.

В 50-е гг., когда в большой спорт пришло много молодежи, в классификацию были дополнительно введены нормативы и требования юношеских разрядов — I, II, III. А в начале 60-х гг., когда достижения в спорте необычайно выросли и между отдельными разрядами образовался слишком большой разрыв, в классификацию включили дополнительные звания: мастера спорта международного класса и кандидата в мастера спорта.

Ныне Единая всесоюзная классификация включает в себя более 50 видов спорта. Классификацию пересматривают и заново утверждают каждые четыре года. Такой срок соответствует сложившейся спортивной практике. Каждые четыре года в стране проходит Спартакиада народов СССР, в которой участвуют миллионы советских спортсменов, каждые четыре года — Олимпийские игры. Вот как раз после очередных Олимпийских игр и вводится в действие новая спортивная классификация, все нормы и требования которой соответствуют возросшему уровню развития спорта и в нашей стране, и в мире.

Единую всесоюзную спортивную классификацию называют нормативной основой советского физкультурного движения. Она помогает организовать учебу в секциях и командах, планировать развитие видов спорта, оценивать работу спортивных организаций. Велика ее роль и в воспитании молодежи. Спортсмену, совершившему неэтичный поступок, ни спортивный разряд, ни спортивное звание не присваиваются или могут быть снижены. Все спортивные разряды и звания пользуются в нашей стране большим почетом и уважением.

Если спортивные разряды надо каждые два года подтверждать, то звание мастера спорта дается пожизненно.

Создание классификации — это крупное достижение советского спортивного движения, равного которому нет в других странах.

ЕДИНОБОРСТВА СПОРТИВНЫЕ

Спортивными единоборствами называется группа видов спорта, в которых один спортсмен должен победить другого в непосредственной борьбе друг с другом: борьба (классическая, вольная, самбо, дзю-до), бокс, фехтование, теннис и др. Эти виды спорта объединяются в отдельную группу, потому что требуют развития сходных физических и психических качеств, прежде всего быстроты реакции, умения опередить противника, ловкости, силы — словом, всех тех качеств, которые позволяют, нападая, победить в борьбе. В единоборствах ярко проявляется характер спортсмена, его способность принимать решения в постоянно меняющихся обстоятельствах.

В борьбе, боксе схватку, бой судят несколько судей, один из них находится на ковре, ринге. Если нет решительного исхода схватки, боя (спортсмен оказывается на лопатках или в нокауте), победа присуждается спортсмену по большинству голосов судей. В фехтовании нанесенные уколы фиксируют электрофиксаторы.

Элементы спортивных единоборств имеются в хоккее, футболе, регби, баскетболе, когда два игрока команд-соперников встречаются в борьбе за мяч, шайбу, стараясь опередить друг друга, пересилить, оттеснить.

Единоборством можно также назвать вообще состязания двух спортсменов в любом виде спорта, например в соревнованиях по прыжкам в воду, когда все спортсмены, кроме двух, уже вышли из соревнования, а между оставшимися разыгрывается борьба за первенство, единоборство. В беге, когда два бегуна оспаривают друг у друга победу на финише. Подобная ситуация единоборства может возникнуть и в других видах спорта.

Идут соревнования автомоделистов Зрители в ожидании, какое решение вынесет жюри



ЖЮРИ

Жюри — орган, созданный на время проведения соревнований для определения спортсменов или команд, достойных награждения специальными призами, учрежденными общественными организациями, предприятиями, спортивными обществами и ведомствами. Эти призы могут вручаться самому волевому спортсмену, самой обаятельной гимнастке, лучшему среди атлетов-ветеранов, за самую красивую шахматную партию в данном турнире, самый красивый бой на ринге и т. д. Однако такое жюри не вправе вмешиваться и тем более изменять технические результаты состязаний.

Для разрешения спорных вопросов на всех крупнейших международных турнирах(чемпионатах мира, континентальных первенствах, а также на соревнованиях, включенных в официальный календарь международных федераций по видам спорта) создается *апелляционное жюри.* При поступлении протестов оно тщательно разбирает их и выносит мнение, которое является окончательным: протест или удовлетворяется, или отвергается, а результаты соответственно отменяются или утверждаются. Апелляционное жюри может отстранить от судейства того или иного арбитра, если сочтет его действия неправильными и повлиявшими на результат соревнования. Такое случается, например, в ходе турниров по боксу. В компетенции апелляционного жюри также дисквалификация отдельных спортсменов или целой команды, если они грубо нарушили правила соревнований.

Состав апелляционного жюри утверждается на конгрессе соответствующей Международной спортивной федерации. В него обычно входят главный судья соревнований, президент и технические делегаты Международной федерации.

З

ЗАБЕГ

Часть соревнований по легкой атлетике и конькобежному спорту. В легкоатлетических стартах различают предварительные, полуфинальные и финальные забеги. Количество предварительных забегов зависит от числа участников. Судейская коллегия заранее объявляет, сколько бегунов из каждого предварительного забега продолжат борьбу. На стайерских дистанциях у мужчин и женщин могут сразу проводиться два финальных забега. В этом случае старт сначала дается финалу Б, а затем — финалу А, в котором выступают более сильные атлеты. В таком случае забег так и называется — сильнейший. В марафоне (беге на 42 км 195 м) проводится только один забег.

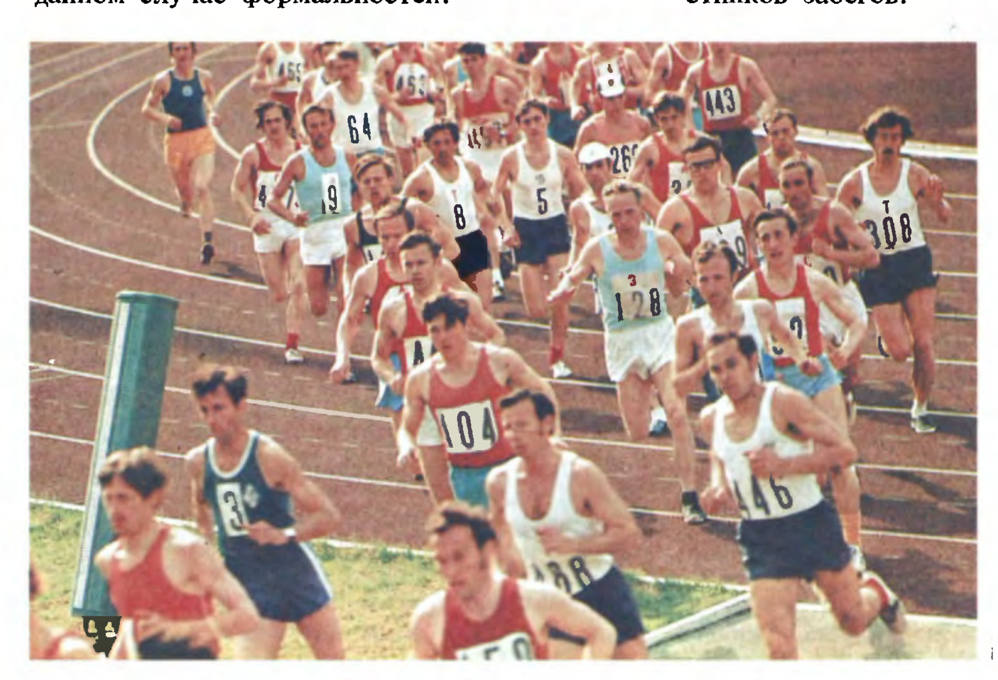
Если в предварительном или полуфинальном забеге спортсмен установил рекорд (республики, страны, мира, Европы), достижение засчитывается при соблюдении всех необходимых в данном случае формальностей.

Может случиться так, что спортсмен, стартовавший на пятикилометровой дистанции в слабейшем забеге (финал Б), покажет время лучше, чем победитель соревнований в финале А. Он и будет назван чемпионом.

В легкой атлетике также популярны дальние забеги на приз газеты «Труд» (дистанция 30 км), по Дороге жизни (Ленинград) и ряд других, не входящих в программу чемпионатов страны, союзных республик, спортивных обществ и ведомств.

Количество забегов в состязаниях по кроссу (бегу по пересеченной местности) зависит от числа участников. Чем больше спортсменов участвует в кроссе, тем больше организуется забегов.

В конькобежных состязаниях пары скороходов для каждого забега составляются по жребию. Побеждает на дистанции спортсмен, имеющий лучший результат среди всех участников забегов.



Марафон. Впереди трудные 42 км 195 м

ЗАГАР

Под воздействием ультрафиолетовых лучей в поверхностных слоях кожи избыточно отлагается пигмент меланин. Кожа темнеет, приобретая коричневую окраску. Это и есть загар. Однако пользоваться солнцем надо с большой осторожностью. На юге солнечные ванны наиболее эффективны в промежутке между 8 и 11 часами утра (весной и осенью) и в более ранние часы (летом); в средней полосе — от 9 до 12 часов. Солнечные ванны более эффективны при легком ветре, дующем с реки или моря. Долгое лежание (особенно сон) под прямыми лучами в жаркий день очень опасно.

Хорошо загорать у воды



Чрезмерное раздражение солнечными лучами, особенно ультрафиолетовыми, может не только нарушить нормальную работу кожи, но и вызвать серьезные заболевания нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Если человек долгое время находится с непокрытой головой под воздействием прямых солнечных лучей, может наступить солнечный удар.

Об этом следует помнить юным спортсменам, которые нередко настолько увлекаются играми в жаркие летние дни на солнце, что забывают об отдыхе в тени.

Чувствительность к ультрафиолетовым лучам у разных людей различна. Брюнеты со смуглой кожей загорают быстрее, чем блондины и рыжеволосые, у которых нередки при воздействии солнечных лучей ожоги кожи. Солнечные ожоги очень коварны, так как они не сразу дают себя знать. Сначала только кожа становится красной. Но вскоре голова делается тяжелой, а в обожженных местах появляется чувство жжения. Наступает озноб, повышается температура тела, бывает даже рвота. Чтобы предохранить кожу от высушивания и до некоторой степени от ожогов, можно смазать ее растительными маслами.

ЗАЕЗД

Заезд — очередность ухода на дистанцию или прохождение дистанции спортсменом (группой). Этот термин распространен в велосипедном, гребном, конном, санном, мотоциклетном, автомобильном видах спорта.

В академической гребле и велосипедном спорте проводятся так называемые *утешительные заезды*, в которых борются за выход в финал спортсмены, потерпевшие неудачу в предварительных гонках. Утешительные заезды обычно собирают слабых спортсменов, но бывают случаи, когда их участники в последующих соревнованиях выступают удачнее. Например, на Олимпийских играх 1964 г. в Токио советский гребец на одиночке В. Иванов проиграл отборочную гонку и был вынужден добиваться участия в финале через утешительный заезд. В финале В. Иванов быстрее всех прошел дистанцию и выиграл золотую олимпийскую медаль.

Команда СССР на старте (Монреаль, 1976)



Старт мотокросса в Крылатском (Москва)



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям. Человек способен жить и работать в очень широком диапазоне температур окружающей среды: и в арктических льдах, и в знойных тропиках. Это возможно благодаря специальным механизмам терморегуляции, которые обеспечивают постоянство температуры тела человека при различной температуре внешней среды, а также благодаря искусственным приспособительным факторам: одежде и утепленному жилищу.

Наилучший режим работы организма обеспечивает температура тела в пределах 36—37°. При более низкой температуре окружающей среды тело человека охлаждается. Этому препятствуют такие, например, приспособительные механизмы, как сужение кровеносных сосудов кожи на холоде (когда человек

мерзнет, тело его бледнеет — это замечал каждый). Одновременно в организме увеличивается выработка тепла в мышцах, печени, других органах и тканях. Эту способность сокращать теплоотдачу нетрудно развить с помощью постепенной тренировки, благодаря которой человек не мерзнет даже в холодную погоду.

В то же время одежда, при всей ее необходимости в повседневной жизни, лишает кровеносные сосуды кожи и чувствительные к холоду клетки кожи постоянной температурной тренировки. Она всегда сохраняет примерно одну и ту жу температуру, близкую к температуре тела. Чрезмерное укутывание создает для сосудов кожи тепличные условия, из-за чего их работа становится менее совершенной. В результате сосуды даже при слабом воздействии на них низких температур отдают тепла гораздо больше, чем требуется. В этом случае человек быстро мерзнет, подвержен простудным и иным заболеваниям.

Чтобы не допустить этого, необходимо использовать комплекс закаливающих процедур. Ежедневные обтирания, обливания, воздушные и солнечные ванны приучают кровеносные сосуды к резким колебаниям температуры внешней среды.

Вот основные принципы закаливания:

1. Постепенность. Первое время закаливающие процедуры не должны длиться долго, а температура воды или воздуха не должна быть низкой. Постепенно время процедур увеличивается, а температура воды или воздуха снижается.

2. Систематичность. Закаливание должно проводиться регулярно. Так, при проведении закаливающих процедур в течение 2—3 месяцев с последующим их прекращением закаленность организма исчезает через 1—1,5 месяца. При длительных перерывах закаливание начинают вновь с исходных температур воды и воздуха.

3. Учет индивидуальных особенностей человека. Они зависят от состояния здоровья, привычек. Для одного школьника температура воды 25° может оказаться слишком холодной и без предварительной физической подготовки приведет к болезни, а для другого эта температура настолько привычная, что даже не даст закаливающего эффекта. Вывод — температуру воды (для ножных ванн, душа, купания) для первого этапа закаливания подбирают в соответствии с индивидуальными возможностями, снижать ее надо постепенно (на 1—2°), только тогда, когда она станет привычной. Индивидуальный подход необходим и к применению закаливающих процедур в режиме дня (утром и вечером), к длительности процедур, температуре и форме закаливания (водные процедуры, воздушные ванны, проветривание комнаты, облегчение одежды, режим сна).




Приятно ранним утром растереться снегом

Закаленным людям не страшна ледяная вода



4. Комплексное использование различных форм закаливания. Сочетание всех форм закаливания резко увеличивает их эффективность. Известно, что теплоемкость воды почти в 30 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Это значит, что при одной и той же температуре воды и воздуха организм в воде теряет тепла почти в 30 раз больше. Вода является очень сильно действующим закаливающим природным средством.

В зависимости от состояния здоровья и степени закаленности можно выбрать различные начальные способы закаливания. Начинать следует с воды безразличной температуры (обычно 34—35°). Постепенно переходить к прохладной (20—33°), а затем и к холодной воде (ниже 20°).

Тому, кто часто простуживается, лучше начать закаливание с ежедневных обтираний тела мокрым (слегка отжатым) полотенцем. Длительность обтирания — 25—30 с, постепенно доводится до 2 мин. Температура воды вначале 34—35°. (Для точного определения температуры необходимо пользоваться термометром.) Постепенно эта температура снижается. После процедуры тело тщательно растирают сухим полотенцем, до покраснения. Обтирание лучше проводить сразу после утренней зарядки.

После того как организм привык к обтиранию прохладной водой, переходят к более сильно действующей процедуре — обливанию водой, которое лучше начинать летом с температуры 34—35°, постепенно снижая ее до 10—12°. После обливания необходимо тщательно растереть тело махровым полотенцем до покраснения кожи.

Не следует обливаться сразу после интенсивной работы или зарядки. Тело должно остыть, быть сухим и теплым. Лучше принять теплый душ (температура воды 39—40°). Он успокаивающе действует на центральную нервную систему, способствует быстрому восстановлению сил.

Водные процедуры после гимнастики необходимо начинать с обтирания как более доступного способа во все времена года. Смоченным концом махрового полотенца растирают сначала руки, затем грудь, шею, спину, живот и ноги. Обливание начинают с 20—30 с и доводят до 2 мин. Обливание и закаливающий душ не следует проводить непосредственно перед сном, так как эта процедура возбуждающая, она может нарушить сон.

Очень сильное закаливающее средство — контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется — от горячей до холодной. При этом начинают с минимальной разницы температур, постепенно доводя ее до максимальной.

Прекрасным средством считается местное закаливание, при котором действию прохладной, а затем и холодной воды подвергается не все тело, а лишь отдельные части, например ноги. Простуды чаще всего связаны с переохлаждением ног. Закаливание ног лучше проводить ежедневно перед сном. В таз наливается вода, температура которой 28—30°. Каждую неделю температура снижается на 1—2° и доводится до 12—15°. Время процедуры от 1 до 3 мин. После этого ноги обтирают. И уже после этого можно делать контрастные ванны: приготовить два таза — с горячей (от 35°) и холодной (до 20°) водой. Температура горячей воды постепенно повышается (до 42°), а холодной снижается (до 15°). В горячей воде ноги находятся 2—3 мин, в холодной — 30 с. Процедура повторяется несколько раз. Очень полезна ходьба босиком.

Если вы живете возле моря, реки, озера или пруда, замените обливания регулярными купаниями в воде. К концу августа температура воды в реках и озерах понижается до +15° (в большинстве районов РСФСР). А вы продолжайте купаться. Только не забывайте, что перед тем, как войти в воду, надо сделать энергичную разминку. Когда наступит осень, продолжайте обливаться водой до +15°.

При склонности к простудам надо ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начинать следует с температуры 25—30°, через каждые 10 дней снижать на 1—2° и довести ее до температуры воды из водопровода.

Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться, чаще проветривать комнату, не укрываться на ночь слишком тепло. Весь этот комплекс мер поможет закалить человека, сделает его невосприимчивым к простудам и многим другим заболеваниям.

ЗАЛ СПОРТИВНЫЙ

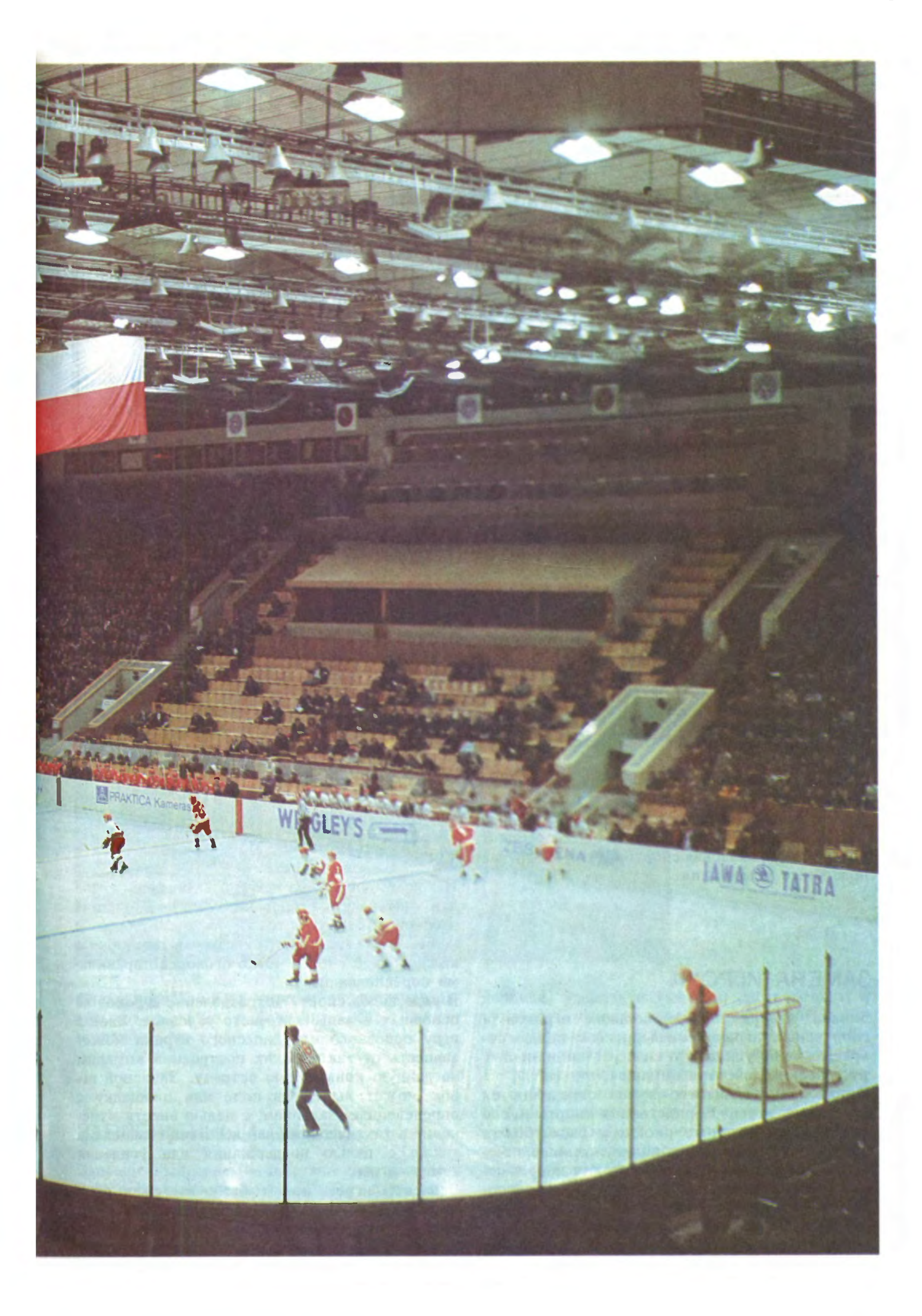
Спортивным залом называется закрытое помещение, предназначенное для занятий физическими упражнениями, спортом и для соревнований по одному или нескольким видам спорта. Залы, оборудованные для нескольких видов спорта, считаются универсальными, а для одного или родственных видов спорта — специализированными.

По размерам залы должны полностью соответствовать требованиям, предъявляемым для занятий или соревнований по тем или иным видам спорта. Высота зала для спортивных игр, например, определяется условием беспрепятственного полета мяча, а гимнастического зала — условием нормальной длины подвески колец.

Чаще всего строители сооружают спортзалы по типовым проектам: ширина — 24 м, длина — 42 м, высота — 8 м и ширина — 12 м, длина — 24 и высота — 6 м. В отдельных случаях (по

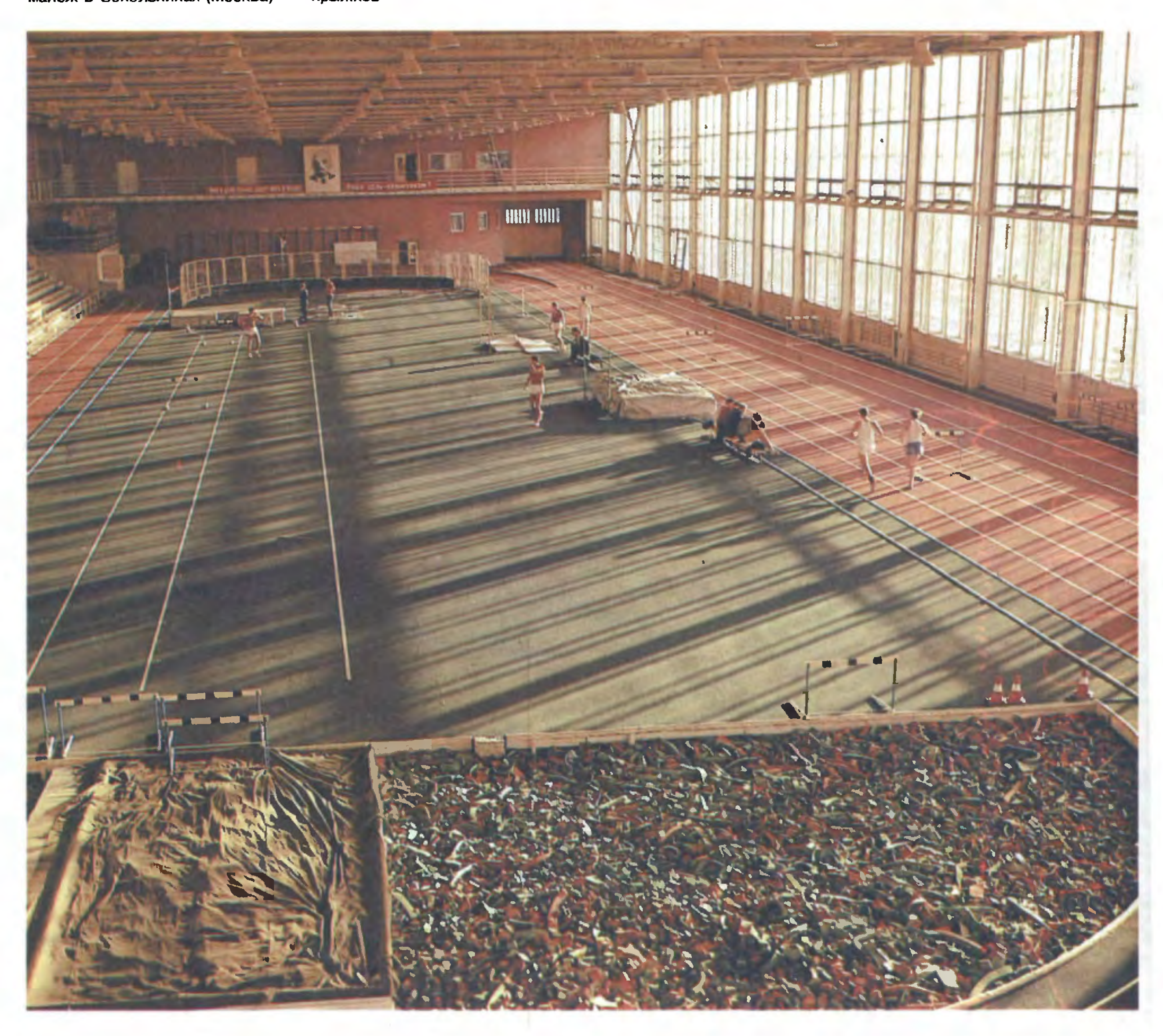
В спортивном зале Дворца спорта в Лужниках




PRAKTICA Kameras
JAWA
TATRA

Закрытый легкоатлетический манеж в Сокольниках (Москва)

На переднем плане ямы для прыжков



индивидуальному проекту) строят залы больших размеров.

В комплекс спортивного зала обычно входят также раздевалки, душевые комнаты, кабинет инструктора, кладовая спортинвентаря и другие подсобные помещения.

ЗАМЕНА ИГРОКА

Замена игрока или нескольких игроков в спортивных играх производится с целью сохранить либо усилить темп игры или изменить тактические действия команды.

Порядок и количество замен определяются правилами игры. В ряде видов спорта число замен не ограничено (хоккей, баскетбол и ручной мяч). Случаются и вынужденные замены, когда один из игроков получает повреждение, травму или когда исчерпан лимит персональных замечаний. Так, в баскетболе он равен пяти персональным ошибкам, после чего получивший их игрок покидает площадку, его заменяет другой.

ЗАПАСНОЙ ИГРОК

Игрок команды, на которого подана заявка для участия в соревнованиях, но не входящий в основной или стартовый состав. Наличие и количество запасных игроков в команде в каждом виде спорта четко оговорено правилами соревнований.

В ряде видов спорта подразделение игроков на основных и запасных чисто условное. Ввод в игру основного или запасного игрока может зависеть от тактических построений команды на данную конкретную встречу. Запасной игрок может выйти на поле или площадку с определенным заданием, с целью внести изменение в тактический план действий команды, а также с целью поддержания или усиления темпа игры.

Запасной игрок может быть введен в игру вместо игрока основного состава, получившего травму, или, например в баскетболе, когда основной игрок удален после пяти персональных замечаний.

ЗАПЛЫВ

Заплыв — очередность старта в соревнованиях по плаванию или одновременный старт группы пловцов.

Количество заплывов в одном соревновании зависит от числа его участников. Различают заплывы предварительные и финальные. Участники финального заплыва на каждой дистанции и в каждом стиле плавания определяются по лучшему времени, показанному во время предварительных стартов. Число участников финального заплыва зависит от числа плавательных дорожек в бассейне, но не может превышать восьми.



Стартуют пловцы Дистанция — 100 м

ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ

Запрещенный прием — действия спортсменов в ходе соревнований, которые могут быть опасными для здоровья и противоречат спортивному характеру поединка. Запрещенные приемы четко оговариваются правилами данного вида спорта. Контроль за строгим соблюдением правил и пресечение запрещенных приемов возложены на судью соревнований. Спортсмен, не выполняющий указаний судьи и нарушающий правила, в зависимости от проступка получает замечание, предупреждение, дисквалифицируется, может быть отстранен от соревнований.

Какие же приемы считаются запрещенными? Для каждого вида спорта они разные. Так, в боксе запрещается захватывать, толкать соперника, ударять в тыльную часть головы и туловища, ударять открытой перчаткой, наносить удары ниже пояса, поворачиваться к сопернику спиной, разговаривать во время боя. Не разрешается разговаривать во время схватки и борцам вольного и классического стиля. В борьбе запрещается также касаться лица противника между бровями и линией рта, упираться руками, ногами или головой в лицо, нажимать на тело противника локтями и коленями, проводить приемы и захваты, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль, производить различные удары, щипки и шлепки, держать пальцы рук и ног противника, дергать за волосы, бросать перед собой

противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой.

В фехтовании запрещается защищаться невооруженной рукой. К запрещенным приемам в спортивных играх относятся и технические нарушения — подножки, задержки, удары соперника, опасные действия, которые наказываются в зависимости от правил данного вида спорта. Во всех видах спорта запрещено оспаривать решение судьи.

«ЗАРНИЦА»

«Зарница» — пионерская военно-спортивная игра. В сентябре 1967 г. ЦК ВЛКСМ принял решение «О всесоюзной военно-спортивной игре «Зарница». В организации этой игры оказывают помощь Министерство обороны СССР, Министерство просвещения СССР, Штаб гражданской обороны страны, ЦК ДОСААФ СССР, Спорткомитет СССР.

Игра «Зарница» отвечает закону юных ленинцев: «Пионер чтит память павших отцов и готовится стать защитником Родины». Юнармейцы изучают заветы В. И. Ленина о защите социалистического Отечества, знакомятся с историей Советской Армии и Военно-Морского Флота. Они совершают походы по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, организуют походы и экспедиции по ленинским местам. В походах юные следопыты узнают о новых героических страницах из истории Великой Отечественной войны, называют все новые и новые имена неизвестных героев. Ребята проводят тематические вечера, знакомятся с жизнью воинов Юнармейцы шефствуют над инвалидами и ветеранами войны и труда, над семьями и престарелыми родителями воинов.

Есть у юнармейцев и боевая подготовка. В нее входят: занятия в кружках по одному из военно-технических видов спорта, изучении средств защиты и правил пользования ими, действия при сигнале «тревога». Школьники получают знания по гражданской обороне, сведения по противопожарной безопасности, учатся оказывать первую медицинскую помощь.

Обязательна и физическая подготовка. Ребята соревнуются по различным видам спортивной программы: пионерскому легкоатлетическому четырехборью, по лыжам на приз газеты «Пионерская правда», туристскому многоборью, выполняют требования и нормы пионерской ступени «Смелые и ловкие» Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», овладевают стрелковым оружием. Стрелковая подготовка начинается с изучения устройства малокалиберной винтовки — для старших пионеров и пневматической — для пионеров младшего возраста. После практиче-



Юные связисты

Значок участника игры «Зарница»



Участники пионерской военно-спортивной игры «Зарница» должны уметь метко стрелять



ских занятий организуются соревнования по стрельбе. Юнармейцы сдают нормативы на значки «Меткий стрелок» и «Юный стрелок». Под руководством старших товарищей юнармейцы выходят на маневры, стрелковые соревнования, смотры строевой подготовки. Увлекательны для ребят и занятия по ориентированию на местности, туристские эстафеты и тренировочные походы.

Игра проходит как в школах, так и в пионерских лагерях. В игре четыре периода — осенний, зимний, весенний и летний. И каждый заканчивается игрой на местности, которая становится проверкой знаний и умений. «Зарница» помогает формировать у ребят такие качества, как ловкость, смелость, решительность, прививает самостоятельность, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

У юнармейцев свои красочные ритуалы, знаки различия. На рукаве — шеврон с эмблемой «Зарница». У командира и замполита — звездочки под эмблемой: у командира — три, у замполита — две. Члены штаба носят по две большие звездочки. Для участников Всесоюзного финала учреждены значок «Зарница» и медали «За отличие». А отряды награждаются большой медалью «Победителю».

Подготовка юнармейцев проходит в течение всего учебного года, в среднем 2 часа в неделю для старшеклассников и час — для ребят среднего возраста.

В «Зарнице» могут участвовать пионерские дружины, отряды юных друзей Советской Армии, моряков, пограничников.

В школе батальоны юнармейцев формируются советом пионерской дружины из школьников V—VIII классов, желающих участвовать в игре. Батальон состоит не менее чем из двух



Медаль, которой награждают победителей игры «Зарница»

отрядов. В каждом — пионеры из одного класса, но могут быть и из параллельных классов. Младшие ребята (III — IV классы) участвуют в игре на местности, в смотрах, конкурсах, походах.

В отряде распределены обязанности. Выбираются командир, заместитель по политической части. Назначаются разведчики, стрелки, связисты, санитары. Для каждой специальности юнармейца разработана широкая и увлекательная программа подготовки — с играми, эстафетами, соревнованиями.

Часто с пионерами занимаются военнослужащие, воины-шефы, офицеры в отставке, курсанты военных училищ или ветераны Великой Отечественной войны. Они лучше могут приобщить ребят к военной дисциплине, обучить их строю, военным знаниям и навыкам.

Финалы «Зарницы» проходили в городах-героях, в местах боевой славы советского народа. Игра проводится по всей стране, в каждой пионерской дружине. Сначала надо победить в школе. Потом в районе, в городе. Затем принять участие в областных, краевых, республиканских, и если повезет, то и во всесоюзных финальных играх.

Главные цели и задачи пионерской военно-спортивной игры «Зарница» — дальнейшее улучшение и расширение военно-патриотической работы.

Игра «Зарница» стала важным средством военно-патриотического воспитания пионеров и школьников, включающим его основные направления — воспитание на боевых традициях советского народа и его Вооруженных Сил, привитие молодежи военно-спортивных навыков и умений.

ЗАСЛОН

Заслон — тактический прием в спортивных играх, взаимодействие двух партнеров по команде, в ходе которого один игрок помогает другому освободиться от опеки защитника или сам освобождается от опекуна.

Заслон производится следующим образом: игрок приближается к опекуну своего партнера и располагается на близком от него расстоянии. Игрок команды, ставящий заслон, препятствует опеке своего партнера, преграждает сопернику путь. В баскетболе при заслоне создаются помехи в момент броска по корзине.

Заслоны могут быть *пассивные* и *активные*. Пассивным считается такой, когда после выполнения заслона игрок остается на месте. При активном заслоне ставящий заслон игрок передвигается вместе с партнером, преграждая в движении путь защитнику.

Все виды заслонов применяются игроками, действующими без мяча и с мячом, на месте и в движении. Заслоны, о которых рассказано, наиболее характерны для баскетбола.

В гандболе заслон также является средством взаимопомощи. Он может быть и составной частью заранее запланированной комбинации.

ЗАЧЕТ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Под термином «зачет» принято понимать выполнение участником или командой, выступающей на соревнованиях, тех норм и требований, которые указаны в Положении о данных соревнованиях.

Формы зачета самые разнообразные. Выбор их зависит от вида спорта, характера соревнований, целей, которые ставят перед собой их организаторы. Например, в команде выступают 10 лыжников, а в зачет идут 8 лучших результатов. Такой зачет помогает командам полнее и лучше выявить свои возможности, устранить элемент случайности. В одних соревнованиях спортсмену идут в зачет любые результаты, в других — только те, которые соответствуют разрядным нормативам, в третьих — лишь результаты участников, оказавшихся в личном первенстве не ниже 6-го или 10-го места. Нередко зачет делается по месту, занятому спортсменом (командой) в соревнованиях. Тот, у кого меньшая сумма мест (он чаще других был впереди), — победитель.

В нашей стране проходит много командных и лично-командных соревнований. Наиболее распространенный зачет — *зачет по очкам.* Очки могут начисляться по результатам или по местам, занятым спортсменом (командой) на соревнованиях. Зачет по очкам принят в спортивных играх и в единоборствах: фехтовании, боксе, борьбе.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Документ, который подает спортивная команда в организацию, проводящую соревнования: комитет по физической культуре и спорту, совет добровольного спортивного общества, спортивный клуб, совет коллектива физкультуры.

Заявки бывают *предварительные* и *именные.* Предварительная заявка помогает организации, проводящей соревнования, точно спланировать весь ход стартов, подобрать составы судейских коллегий.

В именной заявке перечислены все участники соревнований. Указаны фамилия, имя, отчество, год рождения, спортивный разряд, учебное заведение (место работы), занимаемая должность, виды программы соревнований, в которых участник будет выступать. Иногда в заявке указывают лучшие результаты участника в сезоне. Кроме того, в именной заявке против каждой фамилии должна стоять подпись врача, разрешающего спортсмену выступить в данных соревнованиях. Указывается также фамилия представителя организации (руководителя команды). Заявку подписывает тренер и руководитель организации, которая направляет команду на соревнования. Все подписи заверяются печатью организации.

Именные заявки для судейской коллегии являются основным документом, по которому она допускает к соревнованиям и всю команду, и отдельных спортсменов.

ЗВАНИЯ СПОРТИВНЫЕ

Спортивные звания присваиваются спортсменам, тренерам. Работникам физической культуры, общественным деятелям присваивают почетные звания, например, заслуженный работник физической культуры и спорта и др.

Спортсмен может быть отмечен званиями «мастер спорта СССР», «мастер спорта СССР международного класса», «заслуженный мастер спорта». Лучшим тренерам присваивается звание «заслуженный тренер республики» или «заслуженный тренер СССР».

Для того чтобы получить звание мастера спорта СССР и мастера спорта СССР международного класса, нужно прежде всего выполнить нормы и требования Единой всесоюзной спортивной классификации, т. е. достичь высокой степени спортивного мастерства. А это непросто. Подчас недостаточно иметь способности к спорту или даже талант, требуются годы упорных тренировок, незаурядный характер, моральная стойкость. К тому же каждые 4 года по мере роста спортивных достижений в мире нормативы мастера спорта, мастера спорта международного класса пересматриваются, становятся все более высокими, трудными.

Например, в легкой атлетике по классификации 1977—1980 гг. норма мастера спорта в беге на 100 м — 10,4 с для мужчин, 11,5 с для женщин. Мастер спорта международного класса должен показать результат соответственно 10,1 и 11,1 с. Эти результаты должны быть показаны на крупных соревнованиях. В легкой атлетике — на чемпионатах города, области, края, союзных республик, Москвы или Ленинграда; на республиканских чемпионатах ДСО и ведомств; на всесоюзных соревнованиях, проводимых Спорткомитетом СССР; на международных соревнованиях. Кроме того, звание мастера спорта международного класса по легкой атлетике можно завоевать, если занять на Олимпийских играх на отдельных дистанциях 1—8-е место; на чемпионате мира или Европы по многоборью и отдельным дистанциям — 1—6-е место; установить рекорд мира среди взрослых по многоборью или отдельным дистанциям на первенстве мира среди юниоров по многоборью — 1-е место. Подобные условия оговорены для каждого вида спорта.

Чтобы получить высокое спортивное звание, недостаточно только спортивных достижений. Кандидат на звание мастера спорта или мастера спорта международного класса должен быть достойным гражданином. Он должен постоянно повышать свой политический и культурный уровень, строго выполнять требования советской спортивной этики. Если спортсмен, носящий высокое звание, нарушит нормы спортивной этики, то его могут лишить этого звания.

Мастеров спорта и мастеров спорта международного класса в торжественной обстановке награждают нагрудными значками, им вручают удостоверения. Эти спортсмены пользуются преимуществами при поступлении в школы высшего спортивного мастерства, спортивные школы молодежи и физкультурные учебные заведения, имея другие равные показатели на вступительных экзаменах.



Шахматисты удостаиваются высокого звания «гроссмейстер СССР». Это звание присваивается тому шахматисту, который займет в высшей лиге чемпионата СССР 1-е или 2-е место или дважды за 3 года займет в высшей лиге чемпионата СССР место не ниже 6-го при участии не менее 10 гроссмейстеров.

Шахматисткам для получения звания «гроссмейстер СССР» нужно завоевать звание чемпионки мира; или в течение 6 лет дважды



получать право на матч с чемпионкой мира; или трижды стать чемпионкой СССР; или один раз завоевать право на матч с чемпионкой мира и дважды стать чемпионкой СССР.

Самое высокое и почетное спортивное звание — звание заслуженного мастера спорта было установлено в 1934 г. Его присваивают тем спортсменам нашей страны, которые добились выдающихся спортивных достижений и



активно участвуют в развитии советского физкультурного движения. Чемпионы Олимпийских игр, мира, спортсмены, не менее двух раз становившиеся чемпионами Европы или показавшие выдающиеся достижения на крупнейших международных соревнованиях, игроки команд, выигравших европейские кубки,— вот кто удостаивается такого высокого звания.

Спортсмены, представляемые к награждению, должны вести активную общественную работу, передавать свой опыт молодым, отличаться высоким политическим сознанием, спортивным трудолюбием и безупречным поведением в быту. Заслуженному мастеру спорта торжественно вручают значок и удостоверение.

Сообщение о присвоении высокого звания публикуется в газете «Советский спорт». Заслуженному мастеру спорта разрешается бесплатно посещать все спортивные мероприятия по своему виду спорта, пользоваться для тренировок любыми спортсооружениями.

Званием «заслуженный тренер СССР» отмечают тренеров-преподавателей за многолетнюю плодотворную работу по подготовке выдающихся спортсменов, разработку и внедрение в практику передовых современных методов обучения и тренировки. Эти тренеры должны подготовить чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр, рекордсменов мира и Европы, воспитать мастеров спорта СССР из числа юных спортсменов и молодежи, добившихся побед на международных и всесоюзных соревнованиях. Заслуженные тренеры СССР также имеют право бесплатно бывать на всех соревнованиях по своему виду спорта. Звание «заслуженный тренер республики» присваивается за большие заслуги в развитии спорта в республике.

«ЗОЛОТАЯ ШАЙБА»

В 1964 г. родился Всесоюзный детский спортивный клуб «Золотая шайба», объединивший юных любителей хоккея. Почему клуб назвали «Золотая шайба»? Произошло это так. В

Значок клуба



Всесоюзные соревнования на приз клуба «Золотая шайба». Встреча в Тольятти (1976)

В игре юных не меньше азарта, чем у чемпионов

Борьба за шайбу



В финальных соревнованиях на приз клуба «Золотая шайба» победила команда «Спутник-2» из Усть-Каменогорска. *На снимке* в атаку на самый сладкий приз турнира



1964 г. после победы советских хоккеистов на Олимпийских играх Б. Майоров передал редакции газеты «Пионерская правда» клюшку с автографами хоккеистов. Присутствующий при этом летчик-космонавт Павел Попович тоже расписался на ней, заметив при этом: «Летчики-космонавты очень любят хоккей. Бойцовская это игра. Мальчишки должны крепче подружиться с шайбой и клюшкой, должны учиться играть так, чтобы сборная СССР со всех чемпионатов возвращалась на Родину с «золотой шайбой».

Центральный штаб клуба возглавил один из самых популярных в стране тренеров — заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта, в то время тренер сборной команды СССР по хоккею А. В. Тарасов. В состав штаба вошли известные всему миру советские хоккеисты: А. Рагулин, А. Фирсов, Б. Майоров, А. Мальцев, позднее — В. Третьяк, и многие другие. В составе штаба также тренеры, преподаватели школ, комсомольские и профсоюзные работники, управляющие домами (ЖЭКами) и директора школ.

По предложению Центрального штаба был объявлен смотр-конкурс по строительству хоккейных коробок во дворах городских домов, рабочих поселках, селах страны. На строительство этих площадок отпускались немалые средства. Промышленность увеличила выпуск детского хоккейного снаряжения и инвентаря: клюшек, шайб, пластмассовых шлемов, кожаных перчаток.

За каждым двором закреплялись шефы — комсомольцы соседнего завода, фабрики, института, стройки, которые помогали решать все хозяйственные и технические вопросы. Тысячи энтузиастов-общественников откликнулись на призыв комсомола и стали тренерами ребячьих команд.

Первый турнир на приз клуба «Золотая шайба» проводился зимой 1965 г. В нем приняло участие несколько сотен тысяч юных хоккеистов, тысячи команд. Центральный штаб определил 16 самых лучших, которые вышли победителями в областных, краевых и республиканских соревнованиях.

Первый финал соревнований на приз клуба «Золотая шайба» проводился в Москве. Москвичи тепло встретили гостей, финальные игры проходили на катке «Сокольники». Главный приз — хоккейную клюшку с автографами хоккеистов сборной команды СССР — неоднократных чемпионов мира и Олимпийских игр — завоевала команда «Шайба» Куйбышевского района Москвы (ЖЭК № 1). Но уже на следующий год приз перекочевал к мальчишкам из г. Дзержинска Горьковской области, потом уехал в Новосибирск, далее в Челябинск, Свердловск. Главный приз завоевывали ребята не только больших городов, но и маленьких районных центров, например Кирово-Чепецка (Кировская область), Калачинска (Омская область).

И всегда ребята оправдывали наставления А. Фирсова: «Никогда не сможет стать хорошим хоккеистом мальчик завистливый, трусливый и недобрый, поэтому будьте всегда добрыми товарищами и в классе, и дома, и на хоккейном поле».

Проводятся и международные встречи юных хоккеистов. Советские ребята успешно сражались со своими сверстниками из ГДР, Чехословакии, Швеции.

«Золотая шайба» приобщила к спорту миллионы юных любителей хоккея. Теперь ежегодно в соревнованиях на приз этого клуба участвует до 3 млн. ребят.

Клуб воспитал таких известных хоккеистов, как В. Харламов, С. Коротков, В. Сырцов, и многих других. Наш знаменитый вратарь В. Третьяк — чемпион мира и Олимпийских игр — тоже начинал с турниров «Золотой шайбы».

ЗРЕНИЕ

Сигналы, поступающие от органов зрения в центральную нервную систему, имеют большое значение в регуляции деятельности организма, в том числе двигательной.

Занятия физическими упражнениями, пребывание на свежем воздухе, наряду с другими мерами (соблюдение определенных гигиенических требований зрительной работы, правильное питание, пища, богатая витаминами, соблюдение режима, отсутствие перегрузок и др.), способствуют сохранению хорошего зрения, предохраняют от развития близорукости. Человек с нормальным зрением обладает высокой остротой и широким полем зрения. Он различает все цвета видимого спектра. В спорте это очень важно, особенно в спортивных играх (поведение игрока на поле определяют в основном зрительные восприятия), в гребле (например, при движении весел необходим зрительный контроль). Важную роль в спорте играет так называемый глазомер — поддающаяся тренировке способность оценивать на глаз расстояние до предметов, между предметами, их величину. Большие требования предъявляют к зрению соревнования по легкой атлетике, особенно бег по пересеченной местности и бег с барьерами, метания, лыжные гонки, скоростной бег на коньках, слалом, скоростной спуск с гор, занятия тяжелой атлетикой, велосипедным спортом.

Школьникам, страдающим близорукостью, можно заниматься физическими упражнениями, кроме тех, которые связаны с поднятием тяжестей, резкими наклонами, прыжками. При сильной близорукости противопоказаны занятия тяжелой атлетикой, спортивной гимнастикой, прыжками в воду, слаломом.

И

ИГРОВАЯ ДИСЦИПЛИНА

Игровая дисциплина — строгое и точное соблюдение игроками команды порядка в ходе соревнований, установленного положениями о соревнованиях и правилами по виду спорта.

Игровая дисциплина способствует четкому управлению командой и командными действиями, является одним из основных условий достижения высокого спортивного результата, победы над соперником.

Соблюдение игровой дисциплины обязывает каждого спортсмена строго следовать пунктам правил и указаниям тренеров и руководителей команды. Все члены спортивного коллектива должны не только сами строго выполнять свои обязанности, но и удерживать своих товарищей от нарушения игровой дисциплины, общепринятых норм поведения спортсменов. В этом отношении очень важна роль капитана команды, который должен служить образцом для своих товарищей, назвавших его своим вожаком и доверивших столь почетный и ответственный пост. Непосредственно на спортивной арене в ходе игры капитан несет ответственность за соблюдение командой и ее членами игровой дисциплины.

Игровая дисциплина обязывает всех тренеров и руководителей спортивных команд наряду с постоянной заботой о своих подопечных и их воспитанием, решительно и твердо требовать соблюдения порядка во время игры, не оставлять без внимания ни одного случая неэтичного поведения спортсменов.

ИГРЫ СПОРТИВНЫЕ

Спортивные игры были известны еще в Древней Греции и Риме. На Руси издавна были известны городки, лапта, горелки и другие народные игры.

Современные спортивные игры начали появляться в конце XIX и начале XX в. В настоящее время спортивные игры получили признание во всех странах мира. Большинство игр — баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, хоккей на траве, футбол — включено в программу Олимпийских игр. Помимо олимпийских видов спорта широко популярны хоккей с мячом, теннис, настольный теннис, городки, бадминтон, регби.

Каждая спортивная игра отличается своими характерными особенностями и правилами, но вместе с тем многие имеют и схожие признаки, по которым все игры делятся на отдельные группы. Командные игры — футбол, хоккей (всех видов), гандбол, баскетбол, волейбол, регби и некомандные — теннис, настольный теннис, бадминтон, городки; игры с непосредственным взаимодействием с соперником — футбол, хоккей, гандбол, баскетбол, регби и без взаимодействия — волейбол, теннис, настольный теннис, городки, бадминтон; с дополнительным снарядом для игры — хоккей, теннис, настольный теннис, бадминтон, городки и без него — футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби.

ИГРЫ СТРАН ЦЕНТРАЛЬНОЙ АМЕРИКИ И КАРИБСКОГО МОРЯ

Каждые 4 года начиная с 1926 г. спортсмены стран Центральной Америки и Карибского бассейна собираются на комплексные спортивные соревнования — Игры стран Центральной Америки и Карибского моря. Соревнования длятся обычно не больше 16 дней. Программа игр включает не менее 12 из следующих видов спорта: баскетбол, бейсбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, водное поло, гимнастика, гребля, дзю-до, конный спорт, легкая атлетика,

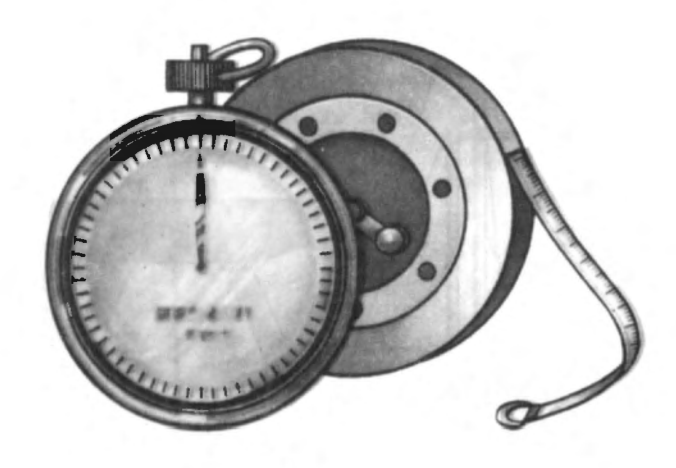
парусный спорт, плавание и прыжки в воду, ручной мяч, современное пятиборье, стрельба, стрельба из лука, теннис, тяжелая атлетика, фехтование, футбол, хоккей на траве. Женщины участвуют в соревнованиях по баскетболу, волейболу, гимнастике, конному спорту, легкой атлетике, парусному спорту, плаванию и прыжкам в воду, фехтованию. В 1966 г. на Играх в Пуэрто-Рико неоспоримым спортивным лидером стала Куба. Кубинские спортсмены завоевали тогда 35 золотых медалей, 19 серебряных и 24 бронзовые. Через 4 года кубинцы подтвердили свое высокое мастерство. Они вновь завоевали общекомандное первенство, получив при этом 210 медалей: 98 золотых, 61 серебряную и 51 бронзовую. А еще через 4 года количество золотых медалей кубинских спортсменов увеличилось до 101.

Одновременно со спортивными соревнованиями организуются выставки архитектуры, живописи, спортивной филателии и фотографии. В 1926 г. для более четкого руководства Играми создана Спортивная организация стран Центральной Америки и Карибского моря (ОДЕКАБЕ). Официальный язык организации — испанский. Штаб-квартира находится в столице Венесуэлы Каракасе.

ИЗМЕРЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Древнегреческий поэт писал о своем современнике, победителе Олимпийских игр, будто тот бежал так быстро, что на песке не успевали оставаться следы от его ног. Это, конечно, поэтическая гипербола, но гипербола, так сказать, вынужденная: в те времена не было технических средств для определения скорости бега. Впрочем, результаты в других видах спорта, принятых в древнем мире, тоже определялись довольно примитивно. Длина прыжка измерялась, например, ступнями.

Секундомер и рулетка



Линейка для измерения результатов в прыжках в длину и в тройном прыжке

Ныне результаты в беге, ходьбе, велоспорте, плавании, лыжном спорте, коньках, гребле определяются с точностью до сотой доли секунды. Столь высокую степень точности просто неспособны зафиксировать рука, глаз, мозг судьи. На помощь приходит электроника. Выстрел стартового пистолета автоматически включает судейские секундомеры. А выключаются секундомеры тоже автоматически — в то неуловимое для глаза мгновение, когда спортсмен пересекает невидимый луч, протянувшийся в створе финиша. И тем не менее нередко случается так, что два, а то и три-четыре спортсмена одновременно пересекают этот луч. Тогда приходится срочно проявлять пленку фотофиниша и на ней отыскивать те миллиметры, которые отделили победителя от его соперников.

В прыжках в длину, тройном прыжке, в метании копья, диска, молота, в толкании ядра, прыжках на лыжах с трамплина до недавнего времени пользовались только металлической рулеткой. Но при одном и том же результате рулетку можно натянуть чуть сильнее и чуть слабее — это дает преимущество в 1—2 см. Такой разницы рука судьи даже не почувствует. На помощь опять приходит техника. На крупных соревнованиях теперь применяется прибор с лазерным лучом. Лазерный луч фиксирует результат с точностью до микрона.

ИЗОМЕТРИЯ

Наши мышцы могут получить хорошую нагрузку даже тогда, когда они не производят никакой видимой работы. Достаточно, скажем, с силой упереться в стену, чтобы почувствовать, как напрягаются при этом мышцы. Это состояние мышц называется изометрическим напряжением. Оно, как показали исследования, развивает мышцы ничуть не хуже, чем привычные динамические упражнения со штангой или гантелями.

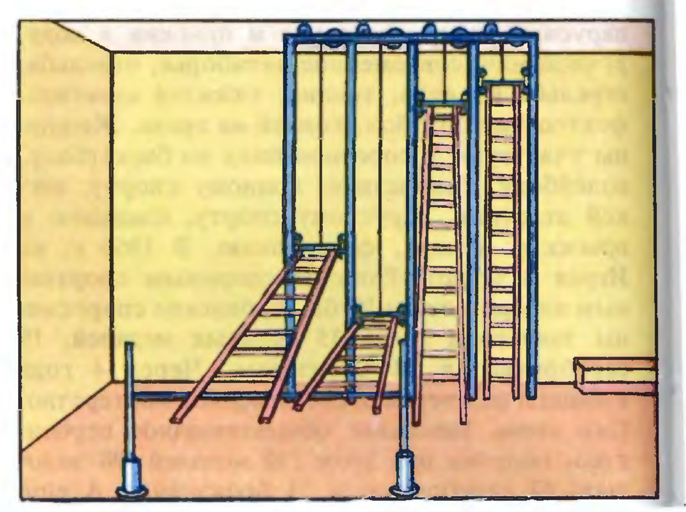
Изометрические упражнения можно выполнять, упираясь сверху или снизу в крышку стола, в сиденье стула, на котором сидите, в стенку, в косяки дверного проема или любой другой неподвижный предмет. Максимальное напряжение не должно длиться более 4—6 с. Каждое изометрическое упражнение повторяется до 6 раз подряд. Простое произвольное напряжение без упора какой-либо группы мышц тоже хорошее упражнение. Вся трени-

ровка, включающая несколько изометрических упражнений (варианты тренировки каждый может разработать сам, исходя из своих возможностей), длится не более 8—10 мин. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими, направленными не только на развитие мышц, но и на укрепление сердечно-сосудистой системы.

ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯДЫ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ

Различают инвентарь для гимнастики спортивной и художественной. В спортивной гимнастике для женщин необходимы разновысокие брусья, бревно, ковер, на котором выполняются вольные упражнения, и снаряд для опорного прыжка. В мужских соревнованиях нужны параллельные брусья, кольца, перекладина, ковер, снаряд для опорного прыжка и конь для выполнения маховых движений. Все оборудование монтируется на специальном помосте.

Универсальный гимнастический снаряд



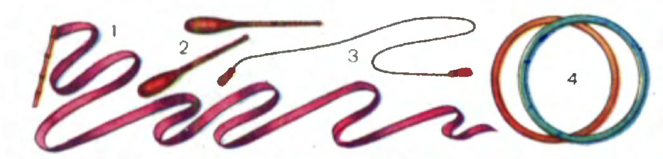
Познакомимся с некоторыми снарядами. У брусьев основная часть жерди длиной 350 см. Они сделаны из ясеня, бука, березы и имеют металлический стержень внутри. В параллельных брусьях жерди крепятся на высоте 160—170 см от пола, расстояние между ними — 42—62 см. В разновысоких брусьях нижняя жердь устанавливается на высоте 130—150 см от пола, верхняя — 190—240 см.

Самым сложным снарядом в соревнованиях

Гимнастические снаряды и оборудование

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО
ПЕРЕКЛАДИНА
КОЛЬЦА
БРУСЬЯ (МУЖСКИЕ)
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ ДЛЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ
МОСТИКИ
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ (ЖЕНСКИЕ)
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ (С РУЧКАМИ) ДЛЯ МАХОВ
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ

Предметы для упражнений в художественной гимнастике 1 — лента, 2 — булавы, 3 — скакалка, 4 — обручи



женщин является бревно. Гимнастки называют его контрольно-пропускным пунктом. Укрепленное на стойках на высоте 120 см от пола бревно имеет длину 5 м и ширину всего 10 см. Легко представить, каким мастерством, смелостью и великолепным чувством равновесия нужно обладать, чтобы на столь узкой полоске демонстрировать сальто, перевороты и другие сложнейшие элементы. Мужчины-гимнасты контрольно-пропускным пунктом считают коня. Выполнение махов на коне требует четкой координации, широкой амплитуды движений, силы рук.

В художественной гимнастике для выполнения упражнений необходимы обруч, лента, мяч, булавы. Соревнования проводятся среди женщин.

ИНСТРУКТОР ФИЗКУЛЬТУРЫ

Инструктор физкультуры — специалист, организующий физкультурную работу в коллективах физкультуры, спортивных клубах предприятий, учреждений, колхозов и совхозов. Он налаживает учебно-тренировочную работу различных секций, привлекает к сдаче норм ГТО как можно больше рабочих и служащих, регулярно проводит спартакиады, соревнования по отдельным видам спорта, матчевые и товарищеские встречи, оздоровительные мероприятия, разрабатывает перспективные и годовые планы, составляет итоговые отчеты и т. д. Инструктор физкультуры свою работу ведет вместе с советом коллектива физкультуры, правлением спортивного клуба, членом которых он, как правило, состоит. Кроме того, он опирается на помощь и поддержку общественных организаций коллектива.

На крупных предприятиях может быть несколько инструкторов физкультуры. Рядом с инструкторами нередко работают методисты производственной гимнастики, которые не только занимаются организацией физкультпауз в режиме рабочего дня, но и регулярно проводят оздоровительные мероприятия — туристские походы, массовые состязания.

Инструкторы физкультуры при ЖЭКах и домоуправлениях создают секции и группы здоровья, находят для них общественных руководителей, следят за состоянием спортсооружений, проводят первенства ЖЭКа, массовые спортивные праздники. Они комплектуют сборные команды для участия в соревнованиях «Кожаный мяч», «Золотая шайба», в спартакиадах здоровья.

ИППОДРОМ

Сооружение для проведения конноспортивных состязаний и испытаний лошадей называют ипподромом. Длина дорожек на ипподроме различна, обычно до 2000—3000 м. Дорожки имеют различное покрытие, в зависимости от цели предстоящих испытаний и скачек.

Главная дорожка, покрытая слоем чернозема и пропитанная гудроном, считается идеальной для проведения скачек или рысистых испытаний, а также для тренировочных заездов. Дорожка с дерновым покрытием считается предпочтительной для верховых лошадей. Есть также паханые дорожки. Повороты беговой дорожки с внешней стороны приподняты на 12—15°, чтобы избежать заносов экипажей под действием центробежной силы во время бегов.

Указатели длины дистанции ставятся, как правило, на внутренней бровке дорожки, причем отсчет ведется от финишного столба в обратную сторону. На ипподромах часто оборудуются дорожки с постоянными препятствиями для стипл-чейза — скачек с препятствиями. На территории ипподрома расположены различные помещения для вспомогательных служб: конюшни, кузница, ветеринарный лазарет, раздевалки. На ипподромах иногда проводятся также соревнования по легкоатлетическому кроссу.



КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНЫЙ

В календаре планируются спортивные соревнования, начиная от первенств коллективов физкультуры и кончая всесоюзными. Всесоюзный спортивный календарь составляется Спорткомитетом СССР с учетом международных соревнований, в которых советские спортсмены должны принять участие. В нем перечислены все всесоюзные соревнования, указаны место, сроки и порядок их проведения, количество участников. Включаются также спартакиады, первенства по видам спорта, матчевые встречи, розыгрыши Кубка СССР, различного рода традиционные старты.

Спортивные календари ДСО, города, района, коллектива физкультуры и т. д. разрабатываются на основании календарного плана вышестоящих организаций, но не копируют его.

Планы помимо основных соревнований включают интересные матчевые встречи между отдельными командами, конкурсы, турниры, мемориальные состязания, в коллективах физкультуры — спартакиады здоровья, туристские походы, состязания семей, спортивные праздники и т. д.

Каждый календарь должен быть составлен так, чтобы помогать развитию того или иного вида спорта, массовой физкультуры, давать возможность спортсменам выходить на старты так часто, как это необходимо для роста их мастерства.

Важной особенностью спортивных календарей является ступенчатость многих планируемых соревнований, которые начинаются в бригадах, сменах, цехах, классах, продолжаются затем в коллективе физкультуры, ДСО, районе, городе.

Календарь школьных юношеских соревнований дополняет учебную программу по физическому воспитанию, в основе которой лежат нормативы комплекса ГТО. Вот почему такой календарь предусматривает многократные соревнования по нормативам и многоборьям комплекса. Однако для развития юношеского спорта только школьного календаря недостаточно. В календари районов, городов, областей, ДСО также включают различные юношеские соревнования: «Старты надежд», соревнования ДЮСШ, спартакиады школьников, «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и другие соревнования на призы клубов ЦК ВЛКСМ.

КАНАЛ ГРЕБНОЙ

Так называют искусственный водоем для проведения соревнований по гребному спорту. С 1964 г. олимпийские регаты гребцов проходят только на искусственных каналах. В этих условиях влияние погоды минимальное: вода в каналах неподвижная, ветер оказывает почти одинаковое воздействие на гребцов, стартующих по разным дорожкам. Дорожки отделены заякоренными шарами, что помогает спортсменам проходить дистанцию строго по курсу.

Московский канал в Крылатском считается одним из лучших в мире. Открыт он в августе 1973 г. Тогда же в Москве был проведен последний чемпионат Европы по академической гребле. Эту регату заменили ежегодные мировые первенства. Отличительная особенность этого канала — второе русло, используемое для предстартовых разминок, тренировок и выхода к стартовой зоне.

Ширина основного русла — 125 м. В нем можно разместить шесть дорожек для гребцов на академических судах и девять для байдарочников и каноистов. Стартовый плот оборудован выдвижными устройствами для выравнивания и фиксации лодок. В финишной зоне находится стационарная трибуна с «козырьком» на

Гребной канал и велотрек в Крылатском



3400 мест. В дни олимпийской регаты 1980 г. несколько тысяч зрителей разместятся на разборных трибунах, которые будут установлены вдоль дистанций.

На перешейке между каналом и Москвой-рекой расположен спортивный комплекс. В первом этаже находятся раздевалки, каждая из которых имеет холл, ванную и душевую комнаты, массажную. Выше расположены два зала — игровой и разминочный.

КАНАТЫ СПОРТИВНЫЕ

Канаты — толстые веревки — используются в спорте для лазанья и перетягивания. Канаты изготовляются из пенькового или хлопчатобумажного волокна. Применяют также и искусственное волокно.

В зависимости от назначения канат для лазанья имеет различный диаметр — от 35,4 до 50 мм. В верхней части канат имеет металлическую скобу, за которую он подвешивается на крюк. Длина каната — 5 и более метров. Он находится постоянно в свободном висе.

В школах на уроках физкультуры лазанье по канату помогает развивать ребятам силу, ловкость, находчивость, укрепляет вестибулярный аппарат.

Длина каната для перетягивания — 25 м, диаметр — 50 мм. Концы каната зачехлены, а в средней части имеются три цветных матерчатых кольца на расстоянии 1750 мм друг от друга.

Соревнования по перетягиванию каната являются традиционными на всех спортивных праздниках моряков и речников, часто проводятся в пионерских лагерях для ребят старшего школьного возраста.

КАРАТЭ

Каратэ — вид спортивного единоборства, происшедший от японской системы самозащиты без оружия, которая основана на ударах рукой (ребром ладони, кулаком, локтем) или ногой по наиболее уязвимым местам человеческого тела: нервным узлам, солнечному сплетению, сонной артерии.

Лишенные феодалами права носить оружие, японские крестьяне использовали каратэ в схватках с врагами. Отсюда пошло одно из толкований слова «каратэ»: «кара» — пустая, «тэ» — рука.

В спортивных соревнованиях по каратэ соперники только обозначают удар, останавливая руку или ногу, чтобы не нанести телесных повреждений друг другу. Это, однако, не значит, что они работают вполсилы. Даже в бесконтактном единоборстве каратисты концентрируют в ударе всю мощь, на которую они способны. Искусство в совершенстве владеть своим телом, управлять каждой мышцей помогает им не наносить удары, опасные для партнера. Если же на соревнованиях кто-то из спортсменов нарушил это правило, победа безоговорочно присуждается его сопернику. Обычно победителем становится тот, кто тщательно оборонялся и нанес большее число ударов, которые не были отражены соперником.

Во время тренировки спортсмены-каратисты ударом руки или ноги могут разбить доску толщиной не тоньше 4 см. Наиболее же подготовленные переламывают набор сосновых досок толщиной 12 см.

Главное условие тренировки каратистов — сосредоточенность. В схватке, которая длится очень недолго и проходит в стремительном

темпе, каратисту некогда размышлять — на каждую атаку соперника он должен ответить каскадом приемов защиты и тут же атаковать сам.

Специалисты этого вида борьбы считают, что на первоначальную подготовку и овладение основами техники каратэ нужно не меньше 3 лет. Это возможно лишь при условии ежедневных многочасовых тренировок. Через 3 года занятий спортсмен может рассчитывать на присуждение первого спортивного разряда. Каратэ основана на высокой дисциплине ее приверженцев, так же как и на уважении учителя, своих товарищей, своей школы.

В середине XX в. каратэ стала самостоятельным видом спортивной борьбы. В 1968 г. основана Международная федерация этого вида спорта. Через 2 года прошел первый чемпионат мира, а в 1971 г.— чемпионат Европы.

В нашей стране каратэ была признана в конце 1978 г. Образована Всесоюзная федерация по этому виду спорта. Советские спортсмены развивают все лучшие черты каратэ — систему физического воспитания, элементы воспитания нравственного, дополняя его советским пониманием чести, человеческой морали, гражданственности. Занятия каратэ вырабатывают в человеке качества, которые определяют все его поступки.

Форма каратистов, как и у дзюдоистов,— кимоно. Соревнования также проходят на специальном ковре — татами. Спортсмены подпоясываются поясами. Черный пояс — отличие мастера, белый означает, что борец владеет первым спортивным разрядом.

Каратэ — это огромная физическая работа, спортивный азарт, единоборство. Интерес к этому виду борьбы проявляют тысячи людей самого различного возраста, стремящиеся к физическому самосовершенствованию, к пробе сил. Этим видом борьбы занимается около 3 млн. человек в мире, 2 млн. из них живут в Японии.

КАТОК СПОРТИВНЫЙ

Каток — покрытая льдом площадка, где катаются на коньках. В зависимости от вида спорта: бега на коньках, фигурного катания, хоккея с шайбой или хоккея с мячом — каток соответствующим образом и оборудуется.

Каток можно устроить на реке, пруду, на озере. Когда толщина льда на водоеме достигает 6 см, снег счищают, складывая его по границам катка. Каток открывают для спортсменов, когда толщина льда не менее 16 см. Чтобы на льду не образовывались трещины, за снежным валом через каждые 25 см вырубают ямы размером 200 x 50 см, оставляя в них толщину льда до 5 см. Тогда трещины пойдут по ямам.

Такой естественный каток могут сделать ребята в любом небольшом поселке, селе. Больше распространены катки наливные. Заливают водой ровные площадки, поля, стадионы. Перед заливкой снег счищают и складывают вокруг площадки. Начинают заливать с края, удаленного от водопроводного крана. Вначале струю воды направляют вверх, чтобы вода охлаждалась и, попадая на землю, скорее образовала ледяную корку. После этого воду льют под углом в 25—30°, пока не образуется лед толщиной 5 см. Окончательно шлифуют лед горячей водой. Катки освещают прожектора на мачтах или лампы, подвешенные на тросе на высоте 6 м.

Долгие годы спортсмены тренировались на естественных и наливных катках. Фигуристы, хоккеисты тренировались и проводили соревнования под открытым небом. Но начиная с 50-х гг. стали строить Дворцы спорта и другие спортсооружения.

Первыми на искусственном льду стали выступать фигуристы и игроки в хоккей с шайбой. Появились искусственные катки и для конькобежного спорта. Искусственные конькобежные дорожки есть в Киеве, в Свердловске, в Коломне под Москвой. В 1977 г. первая такая дорожка появилась в Москве, а в начале 1978 г. на ней проходил чемпионат страны.

Искусственный каток Медео, созданный в горах, недалеко от Алма-Аты, имеет самое современное оборудование. А чистый горный воздух, высотное положение благоприятны для быстрого бега. На Медео установлено немало мировых и национальных рекордов.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра физического воспитания объединяет всех преподавателей физического воспитания данного вуза. Кафедра организует занятия по физическому воспитанию, которые укрепляют здоровье студентов, обеспечивают профессионально-прикладную физическую подготовку на основе нормативов IV ступени ГТО. Преподаватели кафедры дают студентам основы физкультурного образования, воспитывают привычку к самостоятельным занятиям спортом.

Занятия по предмету «Физическая культура» обязательны для всех высших учебных заведений нашей страны, они проводятся в соответствии с учебными государственными программами. В зависимости от состояния здоровья и степени физической подготовленности студентов кафедра создает три отделения: специальное (для тех, кто имеет отклонения в здоровье); подготовительное (для тех, кто практически здоров, но не имеет достаточной спортивной и физической подготовки); спортивного совершенствования. На специальном

отделении занятия носят оздоровительный характер. На подготовительном отделении ведется широкая общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Студенты отделения спортивного совершенствования стремятся достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

Обязательные занятия по физкультуре проводятся, как правило, на I и II курсах по 2 часа в неделю. На старших курсах (кроме выпускного) факультативные занятия идут по 2—8 ч в неделю. Студенты специальных групп занимаются до 4 ч в неделю.

Кафедра физического воспитания кроме учебных занятий ведет научно-исследовательскую работу, организует врачебный контроль за студентами, совместно со спортивным клубом вуза проводит соревнования, готовит общественных инструкторов по физической культуре и судей.

КВАЛИФИКАЦИОННАЯ НОРМА

Квалификационная норма — нормативный результат, установленный соответствующей федерацией (международной, континентальной или национальной). Если спортсмен выполнил эту норму, то он может быть допущен к основным соревнованиям.

Квалификационные соревнования проводятся на всех крупных спортивных соревнованиях (Олимпийских играх, спартакиадах, чемпионатах страны, Европы, розыгрышах различных призов и т. д.) утром перед началом основных соревнований.

Квалификационная норма устанавливается с учетом роста результатов спортсменов в целом. В этой связи, вероятно, небезынтересно будет сравнить квалификационные нормы по легкой атлетике, установленные Международной федерацией перед Олимпийскими играми 1960 г. в Риме и перед чемпионатом Европы 1978 г. в Праге.

МУЖЧИНЫ

	Рим-60	Прага-78
Высота	200 см	218 см
Длина	7 м 40 см	7 м 80 см
Тройной прыжок	15 м 50 см	16 м 30 см
Шест	4 м 30 см	5 м 25 см
Ядро	16 м 75 см	19 м 50 см
Диск	52м	61 м
Копье	60 м	70 м

ЖЕНЩИНЫ

Высота	165 см	185 см
Длина	5 м 80 см	6 м 40 см
Ядро	14 м 50 см	18 м
Диск	47 м	58 м
Копье	48 м	57 м

КЛУБЫ СПОРТИВНЫЕ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ

Добровольные объединения учащихся и трудящихся, где они занимаются спортом, получают технические специальности. Клубы бывают производственными, сельскими, студенческими, по месту жительства и спортивно-техническими. Спортивным клубом может стать коллектив физкультуры, который сумел добиться хороших результатов в развитии физкультуры и спорта, чтобы в нем занималось не менее 40% всех рабочих и служащих предприятия, чтобы действовали секции не менее чем по 8 видам спорта. Две секции должны готовить мастеров спорта или иметь по одному из игровых видов спорта команду мастеров класса А или класса Б, выступающую в первенстве СССР.

Каждый клуб воспитывает ежегодно спортсменов-разрядников, перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта; в нем должны работать общественные тренеры и инструкторы — по одному на каждые 10 физкультурников, большинство рабочих и служащих должны заниматься производственной гимнастикой. Спортклуб регулярно проводит различные соревнования между бригадами, сменами, цехами. Его команды участвуют в районных, городских, областных, республиканских, всесоюзных и международных состязаниях.

Спортклуб ведет работу с подрастающим поколением, обязательно организует детско-юношескую спортивную школу или детские секции и команды, шефствует над школами, детскими дворовыми клубами.

Для оздоровления рабочих и служащих действуют секции ГТО, общефизической подготовки, туризма, рыболовства, проходит спартакиада здоровья.

Звание спортивного клуба присваивают и сельскому коллективу физкультуры, если в него войдет не менее 30% физкультурников от общего числа работающих, если ведутся занятия не менее чем по 5 видам спорта. Обязательна легкая и тяжелая атлетика. Необходимо также ежегодно готовить спортсменов-разрядников и кандидатов в мастера спорта.

Спортивными клубами называются все коллективы физкультуры вузов. Если у производственного или сельского коллектива это звание, которое надо заслужить, то в вузе это просто наименование спортивной организации студентов.

Высокие требования предъявляются к спортивным клубам средних специальных учебных заведений.

Спортом должны заниматься почти все учащиеся, а по двум видам спорта должны быть подготовлены кандидаты в мастера и мастера спорта.

Физкультурно-спортивные клубы организуются и по месту жительства, при жилищных конторах. Это могут быть клубы и для детей,

и для взрослых. Особенно распространены детские клубы. Они работают под руководством совета клуба, в состав которого избираются сами ребята, и общественных советов по физической культуре при ЖЭКе. В таком клубе спортивная работа нередко сочетается с культурно-массовой: действуют кружки, например планерный, спортивного моделирования, фото, чеканки и др.

В системе ДОСААФ действуют спортивно-технические клубы, в которых ребята овладевают различными техническими специальностями, готовят себя к службе в армии.

Каждый спортивный клуб имеет спортивную базу, где проходят учебно-тренировочные занятия и соревнования, и спортивно-оздоровительный лагерь.

Каждый клуб имеет свое название, спортивную форму, эмблему.

Звание спортивного клуба присваивает президиум Всесоюзного совета ДСО профсоюзов по представлению центральных советов спортивных обществ и спорткомитетов республик.

КОВЕР

Ковер предназначен для проведения занятий и соревнований по различным видам спорта. Ковры бывают тренировочными и соревновательными. Тренировочные ковры могут быть составлены из нескольких матов. Ковры, на которых проходят соревнования, должны точно отвечать предусмотренным правилам данного вида спорта.

Ковер для соревнований по вольной и классической борьбе представляет собой круг диаметром 9 м. На нем обозначены рабочая площадь — 7 м и «зона пассивности», расположенная по краю ковра, ширина ее — 1 м. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. «Зона пассивности» и центр ковра — красного цвета. Ковер борцовский сделан из синтетических материалов. Толщина его не менее 5 см. Вся поверхность ковра застилается чистым покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов.

Два угла по диагонали обозначены красным и синим цветом (слева от судейского стола — красный, справа — синий).

Чтобы предохранить борцов от ушибов, вокруг ковра укладываются и скрепляются с ним мягкая дорожка или маты (типа гимнастических) шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см и не более толщины ковра. Дорожка по цвету должна отличаться от покрывала и закрепляться так, чтобы борцы могли полноценно использовать ее для упора ногами.

Площадь, на которой укладывается ковер, должна быть шире ковра не менее чем на 2,5 м в каждую сторону. Пригодность ковра определяется главным судьей соревнований, врачом и представителем организации, проводящей эти соревнования.

Ковер гимнастический служит для выполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике. Размеры ковра — 12×12 м. Сделан ковер из плотного войлока, толщина его — 2—4 см. Края ковра прикрепляются к полу.

Ковер в борьбе дзю-до называется татами. Он представляет собой циновки из прессованной соломы.

КОДЕКСЫ ШАХМАТНЫЙ И ШАШЕЧНЫЙ

Кодекс — это свод, сборник законов. Шахматный кодекс — свод шахматных законов; шашечный кодекс — свод шашечных законов. Законы эти необходимо знать каждому спортсмену, судье и организатору соревнований.

Шахматный кодекс СССР впервые появился в 1933 г. Последний вариант шахматного кодекса СССР утвержден Спорткомитетом СССР в 1976 г. Кодекс состоит из нескольких разделов. В разделе «Правила шахматной игры» рассказывается об общих правилах игры в шахматы (какие фигуры как ходят, что такое шах, когда партия считается проигранной и когда фиксируется ничья) и о правилах игры в соревнованиях (записи партий, игра с шахматными часами, откладывание и доигрывание партии, судейство, учет результатов).

В последующих разделах кодекса рассказывается о подготовке и проведении соревнований по различным системам (круговая, схевенингенская, олимпийская, швейцарская), о командных встречах, матчах, турнирах и матч-турнирах, о правилах игры по переписке. В кодексе даны правила шахматной композиции. В приложениях к кодексу объясняется, как вести запись партии, составлять таблицы очереди игры в турнирах по разным системам, дополнения к правилам игры для слепых, для молниеносной игры и сеансов одновременной игры.

Шашечный кодекс СССР был создан и утвержден пленумом Федерации шашек СССР в 1962 г. До этого существовали «Правила игры и соревнования по шашкам». В основном тексте кодекса рассказывается о правилах игры и соревнований в русские и в стоклеточные (международные) шашки, порядок организации и судейство шашечных соревнований. В приложениях даны таблица коэффициентов для определения мест при равенстве очков, правила игры по переписке, условия соревнований по молниеносной игре, таблицы очередности игры в турнирах, разрядные требования по шашкам и шашечной композиции и дополнения к правилам для игры слепых в шашки.

«КОЖАНЫЙ МЯЧ»

Летом 1964 г. со страниц «Пионерской правды» на всю страну прозвучал призыв: «Внимание, мальчишки! Будущие Яшины и Воронины! Быстрые форварды и бесстрашные вратари! Для вас «Пионерская правда» открывает клуб «Кожаный мяч»! Организуйте во дворах команды! Ищите себе тренеров! Стройте футбольные поля! Начинайте тренировки! Готовьтесь к играм на приз клуба «Кожаный мяч»! Слово за вами, мальчишки!»

Август 1965 г. Москва. Стадион «Динамо» в Петровском парке. На глазах у 60 тыс. зрителей на зеленый газон футбольного поля опускается вертолет. Из открывшейся дверцы кабины на поле выходит высокий худощавый седой мужчина. «Первый удар по мячу производит ветеран советского футбола, заслуженный мастер спорта Михаил Павлович Сушков»,— объявляет по радио диктор...

Так начинался первый Всесоюзный финальный турнир уличных, дворовых и поселковых команд на приз клуба ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч». Газета «Пионерская правда» в те дни призвала всех мальчишек вступать в ряды клуба. Шефство над командами юных футболистов на местах взяли райкомы, горкомы, крайкомы и обкомы комсомола, спорткомитеты, ветераны советского футбола и, конечно же, десятки тысяч взрослых — те, кому не безразлично, как наше подрастающее поколение проводит свое пионерское лето.

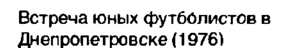
В Центральный штаб клуба «Кожаный мяч» вошли известные всему миру советские футболисты: прославленный вратарь Л. Яшин, В. Понедельник, А. Шестернев. А возглавил штаб М. Сушков. Все готовы были помочь юным футболистам. ВЦСПС и Спорткомитет отдали распоряжение предоставить мальчишкам футбольные поля на всех городских и районных стадионах. ЦК ВЛКСМ и Министерство жилищно-коммунального хозяйства призвали общественность помочь ребятам построить площадки для игры в футбол во дворах, на пустырях. Колхозы и совхозы выделили участки земли для футбольных полей. Легкая промышленность увеличила производство детского спортивного инвентаря.

Опытнейшие тренеры, спортивные судьи, специалисты разработали Положение о соревнованиях дворовых команд на приз Всесоюзного спортивного клуба «Кожаный мяч».

Комсомольцы получили от ЦК комсомола специальное задание — взять шефство над юными футболистами, помогать им во всем: выделить тренеров, организовать занятия с командами, добиться, чтобы у каждого футболиста была спортивная форма, ускорить строительство футбольных полей...

В Центральный штаб клуба потоком пошли письма, в которых ребята сообщали о созданных командах, о тренировках, о первых победах и первых трудностях.

И вот новое сообщение «Пионерской правды» — Всесоюзные соревнования начинаются.


Встреча юных футболистов в Днепропетровске (1976)



Гол!!!





Эмблема клуба «Кожаный мяч»

Сначала они проводились между дворовыми командами соседних улиц. Потом лучшие дворовые команды соревновались на первенство районов и городов. Победителей приглашали разыграть первенство области, края или республики. В матчах на приз клуба «Кожаный мяч» приняло участие более 1 млн. юных футболистов.

Главный вывод, который сделал Центральный штаб клуба после первого Всесоюзного финала, был такой: стихийному футболу пришел конец.

Ребята играли в футбол на оборудованных полях. Как правило, у каждой дворовой команды был свой общественный тренер, и среди них самые разные люди: футболисты-ветераны, комсомольские работники, молодые рабочие, увлекающиеся футболом, родители. Все юные футболисты стали серьезно заниматься спортом, почти все они сдали нормы на значок ГТО I или II ступени. Стали лучше учиться.

Сегодня у мальчишек есть почти всё для успешных занятий любимым видом спорта — футболом.

В 1967 г. Центральный штаб решил проводить соревнования по двум возрастным группам — старших мальчиков и младших. Число участников было уже более 5 млн. В особую группу выделили сельских футболистов, и тогда участников ежегодных турниров стало 8 млн. человек.

Соревнования по футболу среди мальчишек стали международными. Клубы, подобные нашему «Кожаному мячу», организованы во многих социалистических странах. На финальные соревнования приезжают команды юных футболистов из ГДР и Болгарии, Венгрии и Чехословакии, Польши и Румынии.

За 15 лет своего существования клуб «Кожаный мяч» стал поистине самым массовым, вовлек в соревнования более 28 млн. ребят из футбольных команд дворов, школ, пионерлагерей.

КОЛЛЕКТИВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Коллективом физкультуры называется первичная организация добровольного спортивного общества, которая создается на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, в школах, в колхозах и совхозах. Коллектив физкультуры — главное организационное звено советского физкультурного движения, которое обеспечивает массовость советского спорта. Организация эта общественная и объединяет членов ДСО. Коллектив физкультуры работает под руководством местной профсоюзной организации в тесном контакте с комсомолом. Общественная спортивная организация в общеобразовательной школе также называется коллективом физкультуры.

Помочь людям быть здоровыми, закаленными, раскрыть свои спортивные дарования, воспитывать смелость, принципиальность — вот цели каждого коллектива физкультуры. Члены коллектива физкультуры бесплатно

занимаются в одной из спортивных секций, выступают в соревнованиях, пользуются спортинвентарем.

Во главе коллектива физкультуры стоит совет. Его избирают каждые два года на общем собрании или конференции. Общее собрание (конференция) является высшим руководящим органом, перед которым совет регулярно отчитывается.

Совет избирает председателя и секретаря и распределяет между своими членами обязанности по руководству коллективом. Обычно в совете от 3 до 15 человек. При совете создаются общественные комиссии по организационно-массовой, учебно-спортивной, хозяйственной работе, комиссии по агитации и пропаганде, Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО, врачебно-физкультурная комиссия, комиссия по оздоровительно-массовой работе, производственной гимнастике, судейская коллегия, бюро спортивных секций.

В каждом коллективе физкультуры занимающиеся отдельными видами спорта объединены в секции, которые возглавляет избираемое из числа занимающихся бюро секции.

Ежегодно в коллективе физкультуры проходят летняя и зимняя спартакиады, соревнования по ГТО, первенства по отдельным видам спорта, различные праздники, туристские походы.

Коллективу физкультуры, в котором более 50 человек, дано право присваивать III взрослый и все юношеские разряды тем, кто выполнил соответствующие нормативы и требования. Коллективы физкультуры школ, ПТУ, средних специальных учебных заведений могут присваивать только юношеские разряды. Работа коллектива физкультуры оценивается количеством занимающихся физкультурой и спортом, числом участников в различных соревнованиях и подготовленных значкистов ГТО и разрядников.

«КОЛОСОК»

Среди всесоюзных спортивных клубов есть один особенный, с поэтическим названием «Колосок». Это клуб сельских мальчишек — поклонников футбола. Родился он в 1970 г. Учредил этот клуб Центральный совет сельских добровольных спортивных обществ. Для членов клуба был объявлен всесоюзный старт за обладание почетным призом клуба «Колосок». В каждом сельском обществе республик есть филиалы этого клуба.

Принимают в клуб всех сельских ребят, которые выступают в составе команд своих деревень, сел, поселков, даже улиц и бригад колхозов и совхозов. Ребята, которые занимаются в специализированных спортивных школах, к розыгрышу приза не допускаются — слишком большой может оказаться разница в их подготовке.

Но, в отличие от других детских клубов, победители на этапах определяются не только по техническим результатам. Принимается во внимание участие юных футболистов в общественно полезном труде — строительстве спортивных площадок и футбольных полей, шефстве над командами малышей. Учитывается и помощь ребят в уборке урожая.



Тренировка юных футболистов клуба сельских ребят «Колосок» (Московская область)

Система розыгрыша приза клуба «Колосок» многоступенчата: от стартов в коллективах физкультуры сел, поселков, деревень через областные, краевые, республиканские соревнования к всесоюзным зональным и финальным соревнованиям.

Команду-победительницу награждают переходящим призом клуба «Колосок», вымпелами ЦС сельских добровольных спортивных обществ.

Участники получают дипломы, жетоны и памятные подарки.

КОМАНДА СПОРТИВНАЯ

Спортивная команда — это группа спортсменов, представляющих единый клуб, общество города, страну и т. д., которые принимают участие в соревнованиях.

Вне зависимости от того, являются соревнования индивидуальными или коллективными, ведется в них личный, лично-командный или командный зачет, все члены спортивной команды объединены единым стремлением к завоеванию самых высоких мест, достижению наивысших спортивных результатов. Численный состав команды определяется положениями о соревнованиях и правилами данного вида спорта. Положения и правила оговаривают также порядок выступления и замены участников.

В каждой команде есть руководитель. Он несет ответственность за дисциплину, своевременную явку на соревнования, принимает участие в жеребьевке, в заседаниях судейской коллегии. В каждой команде есть тренер, который отвечает за непосредственную подготовку коллектива и всех его членов к соревнованиям. В сборной команде может быть несколько тренеров, один из них старший.

В каждой команде открытым голосованием избирается капитан, который в командных играх руководит действиями партнеров на площадке в ходе матчей. В отдельных случаях капитан может выполнять обязанности представителя команды. В спортивных командах перед ответственными стартами, как правило, комплексными соревнованиями — спартакиадами, Олимпийскими играми — выбирается комсорг команды, который руководит комсомольской работой в коллективе, отвечает за выпуск стенной газеты, боевых листков, организует комсомольские собрания.

История советского спорта знает очень много примеров образцовых во всех отношениях команд. Вот только два из них.

Сборная команда советских велосипедистов, которая выиграла самую первую золотую медаль на Олимпийских играх в Монреале (1976),— А. Чуканов, В. Чаплыгин, В. Каминский и А. Пиккуус — опередила всех в командной гонке на 100 км. Это были сто километров мужества под палящими лучами солнца, в окружении именитых соперников, которым за год и за два до этого наши велосипедисты проигрывали; 2 с, 5 с не хватало им до заветных медалей чемпионов мира. А здесь наша сборная выиграла у команды Польши 20 с.

Перед отъездом в Монреаль на объединенном комсомольском собрании олимпийской сборной выступил комсорг В. Каминский. Он был краток: «Наше государство многонационально. Только в нашей велосипедной сборной представители четырех республик — Толя Чуканов из украинского города Ворошиловграда, Валера Чаплыгин из исконно русского Курска, Ааво Пиккуус представляет Эстонию, я живу и работаю в Минске. В дружбе народов, в любви к Родине — наша сила. Мы сделаем все, чтобы оправдать оказанное нам доверие». Они сдержали слово и победили. В том же составе спустя год выступали на мировом чемпионате в Сан-Кристобале (Венесуэла) и вновь праздновали победу.

Наша четверка фехтовальщиков — В. Жданович, М. Мидлер, Г. Свешников и Ю. Сисикин — на протяжении многих лет не знала себе равных в мире и побеждала на всех чемпионатах и Олимпиадах, проходивших в начале 60-х гг.

Это была очень сильная команда. Характеры у всех были разные, по-разному спортсмены относились к своему любимому виду спорта, но вместе в коллективе дополняли друг друга, и это являлось главным критерием успеха. Они уже не выступают, но все остались в спорте и готовят себе достойных преемников.

КОМАНДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Результат соревнований, определяющий достижения и место команды в соревнованиях. В разных видах спорта командный результат определяется по-разному, согласно положению о соревнованиях.

На самых крупных соревнованиях современности — Олимпийских играх — командный результат фиксируется лишь в отдельных видах спорта (современном пятиборье и гимнастике), за победу в которых члены команды награждаются медалями. Однако постоянно ведется неофициальный общекомандный зачет. Очки для этого зачета приносят спортсмены и команды, занявшие первые шесть мест: за первое место начисляется 7 очков, за второе — 5, за третье — 4, за четвертое — 3, за пятое — 2, за шестое — 1.

На различных комплексных соревнованиях, таких, как спартакиады, командный результат

определяется по заранее установленной системе очков, которые начисляются за завоевание первых восьми, двенадцати и т. д. мест (в зависимости от уровня соревнований и положения о них) в личных и командных состязаниях.

В некоторых видах спорта — велосипедном, спортивной гимнастике — командный результат определяется по сумме очков, по времени и по баллам, набранным отдельными участниками. Причем в зачет идут результаты не всех, а только лучших участников команды, показавших более высокий результат и занявших, соответственно, более высокое место.

КОМБИНАЦИОННАЯ ИГРА

Последовательные действия спортсменов, направленные на достижение преимущества над соперником. Многие комбинации разучиваются заранее: определяются действия каждого игрока, последовательность передач и перемещений. Такие обдуманные, целенаправленные комбинации особенно типичны для волейбола. Эти действия могут повторяться неоднократно в течение одного матча, при условии, разумеется, что они оказываются эффективными. Конечная цель всевозможных комбинаций — взятие ворот или выигранное очко.

В играх, где движения более разнообразны, а диапазон перемещений практически неограничен, комбинационные приемы нередко возникают во время тренировки и матча, например в хоккее и футболе. В этих случаях многое зависит от технического мастерства спортсменов, их умения импровизировать и находить оригинальные и неожиданные для соперников решения.

Советские команды всегда отличались стремлением к комбинационным действиям. В хоккее великолепными импровизаторами зарекомендовали себя В. Бобров, В. Александров, А. Фирсов, А. Якушев, В. Харламов. После первых же матчей с канадскими профессионалами специалисты обратили внимание на исключительно слаженные, нестандартные действия советских хоккеистов, что позволило им успешно противостоять силовому давлению соперников. Коллективные действия, взаимовыручка всегда отличали советских спортсменов.

В футболе сильная комбинационная игра была характерна для И. Нетто, А. Ильина, В. Иванова.

Комбинационная игра всегда дает хорошие результаты. Чем разнообразнее и внезапнее действия спортсменов, тем больших успехов добивается команда.

Особыми признаками отличается комбинация в шахматах и шашках. Это несколько форсированных ходов, объединенных одной идеей.

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Комитет по физической культуре и спорту — орган государственного управления физическим воспитанием населения и развитием спорта в стране. Комитеты по физической культуре и спорту созданы при Совете Министров СССР, Советах Министров союзных и автономных республик, при исполкомах краевых, областных, городских и районных Советов народных депутатов.

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР осуществляет руководство развитием физической культуры и спорта в стране и несет ответственность за состояние и дальнейшее массовое развитие физкультуры и спорта и совершенствование системы физического воспитания населения как одного из важнейших средств коммунистического воспитания и укрепления здоровья граждан, подготовки их к труду и защите социалистической Родины.

Работа Спорткомитета СССР многогранна. Главная ее цель — дать возможность каждому советскому гражданину в любом возрасте подружиться с физической культурой, познать радость, которую дают занятия спортом. Советские спортсмены успешно выступают на соревнованиях у себя на Родине и за рубежом. Рост мастерства советских спортсменов, подготовка физкультурных кадров также важная задача Спорткомитета.

Спорткомитет СССР заботится о материально-технической оснащенности спорта, следит, чтобы в развитии физической культуры и спорта, в учебно-тренировочном процессе использовались достижения научной мысли.

Спорткомитет СССР разрабатывает планы спортивных пятилеток, ведет учет всей работы по физической культуре и спорту, утверждает правила спортивных соревнований, присваивает высокие спортивные звания, награждает медалями, жетонами, дипломами. Совместно с профсоюзными и комсомольскими организациями проводит воспитательную работу, ведет пропаганду физической культуры и спорта, осуществляет связи с зарубежными странами. Спорткомитет составляет ежегодный всесоюзный календарь спортивных мероприятий, Он включает сотни соревнований по различным видам спорта.

Спорткомитет СССР проводит зимние и летние Спартакиады народов СССР, чемпионаты (для взрослых) и первенства (для юниоров) по видам спорта, розыгрыши кубков СССР, международные и всесоюзные турниры.

Для работы широко привлекается общественный актив федераций по видам спорта, тренерских советов, коллегий спортивных судей, проблемных научных советов, комиссий.

Во главе Спорткомитета СССР стоит коллегия в составе председателя комитета (председатель коллегии), его заместителей, а также других работников спортивных организаций.

В состав коллегии Спорткомитета входят секретарь ВЦСПС, секретарь ЦК ВЛКСМ, заме-

ститель министра просвещения СССР, заместитель министра высшего и среднего специального образования СССР, заместитель министра обороны СССР, заместитель председателя Государственного комитета Совета Министров СССР по профессионально-техническому образованию, заместитель председателя ЦК ДОСААФ СССР.

Коллегия Спорткомитета СССР на своих регулярных заседаниях рассматривает все основные вопросы развития спорта в стране. Решения коллегии проводятся в жизнь приказами председателя Спорткомитета СССР.

КОМПЛЕКСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Комплексные соревнования — это спортивные состязания, программа которых включает соревнования по нескольким видам спорта. Комплексные соревнования могут быть трех типов: олимпийские, спартакиадные и многоборья.

Комплексные соревнования олимпийского типа включают соревнования по различным (зимним или летним) видам спорта, в которых не ведется общекомандный официальный зачет, а определяются победители в отдельных видах программы соревнований. К соревнованиям подобного типа относятся Олимпийские игры, а также Африканские, Азиатские, Панамериканские, Балканские, Средиземноморские игры, Игры стран Центральной Америки и Карибского бассейна, Всемирные студенческие игры (универсиады).

Программу Олимпийских игр определяет Международный олимпийский комитет (МОК). Программы прочих комплексных соревнований этого типа утверждаются их руководящими органами и организационными комитетами. Все эти состязания являются традиционными и проводятся регулярно раз в 2—4 года.

Количество видов спорта, включаемых в комплексные соревнования, может быть различно. Их число отражает степень развития отдельных видов спорта в странах региона (отдельный район земли) или в определенной среде (например, среди студентов, если речь идет о всемирных универсиадах).

В ходе комплексных соревнований олимпийского типа фиксируются как мировые достижения, так и рекорды собственно Игр, не говоря уже о национальных рекордах.

Комплексные соревнования спартакиадного типа также включают соревнования по различным видам спорта. Но при этом иногда ведется учет личных и командных результатов и общекомандный зачет.

К соревнованиям этого типа относятся зимние и летние спартакиады городов, областей, республик, Спартакиады народов СССР, Всесоюзные молодежные игры, Спартакиады учащихся ПТУ, Всесоюзные студенческие игры, Всесоюзные сельские игры.

В ходе соревнований спартакиадного типа общекомандный зачет ведется как среди районов (в городских и областных спартакиадах), областей (в республиканских спартакиадах), республик и городов Москвы и Ленинграда (во всесоюзных комплексных соревнованиях), так и среди добровольных спортивных обществ и ведомств.

Программа комплексных соревнований спартакиадного типа утверждается организацией, которая их проводит. Соревнования проводятся в несколько этапов, являются массовыми, и лишь лучшие из лучших получают право стартовать в финале.

Комплексные соревнования типа многоборий — это вид соревнований, в которых каждый участник выступает во всех видах упражнений. Это соревнования многоборья комплекса ГТО, легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье. Многоборьем является и обычная программа состязаний по спортивной гимнастике и конькобежному спорту.

Отличительным признаком состязаний этого типа является перевод конкретного результата, показанного в ходе соревнований, в баллы (очки), по сумме которых и определяется победитель.

КОМСОМОЛ И СПОРТ

Цель занятий физкультурой и спортом — крепкое здоровье людей. Ковать его надо с детских и юношеских лет, а закалять всю жизнь.

Комсомол всегда уделял пристальное внимание вопросам физического воспитания молодежи. В Уставе ВЛКСМ сказано, что каждый комсомолец обязан «закалять себя физически, заниматься спортом». Коммунистическая партия Советского Союза поставила перед комсомольцами задачу быть душой, ведущей силой массового спортивного движения. И молодое поколение выполняет наказ партии. По инициативе комсомола был учрежден физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В приобщении молодых людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом большую роль играют чемпионаты СССР по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда».

Ленинский комсомол стал инициатором и организатором целого ряда массовых детских соревнований на призы клубов ЦК ВЛКСМ. Среди них такие всесоюзные турниры, как «Кожаный мяч» и «Золотая шайба», в которых участвуют несколько миллионов мальчишек. Целые классы и школы приобщают к физкультуре и спорту Всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежд». Только в





Торжественное открытие VI летней Спартакиады народов СССР (1975)

1977 г. свыше 14 млн. ребят участвовало в этих играх.

При непосредственном участии комсомола создаются детско-юношеские клубы по месту жительства: «Виктория» в Новосибирске, «Самбо-70» в Москве, «Грация» в Ленинграде, «Спарта» в Барнауле и др. Комсомольские организации стараются обобщать и распространять опыт физкультурно-массовой работы с детьми и подростками, разнообразят ее формы. Ведущие спортсмены-комсомольцы по призыву ЦК ВЛКСМ, используя свои знания и авторитет, стали шефами спортивных школ, секций, классов, клубов, всемерно развивая патриотическое движение «Советские спортсмены — школе».

Современный темп и интенсивность нашей жизни требуют высокой морально-волевой и физической закалки. Воспитывая мужество, выносливость, комсомол призывает развивать такие виды спорта, как альпинизм, парашютизм, авиационный спорт, проводит пробеги, массовые комсомольско-профсоюзные кроссы. Очень популярны среди пионеров и комсомольцев военно-спортивные игры «Зарница» и «Орленок», которые ЦК ВЛКСМ проводит совместно с воинами Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Когда в 1974 г. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении в Москве XXII Олимпийских игр, Ленинский комсомол решил строительство олимпийских объектов объявить ударной комсомольской стройкой. Со всей страны съехались в Москву комсомольцы. На строительстве комплексов, которые в 1980 г. примут спортсменов со всего мира, широко развернулось соревнование под девизами «Олимпийское — значит отличное», «Олимпийской стройке — комсомольскую заботу».

Олимпиада для спортсмена — испытание всех физических и духовных сил, испытание коллектива сборной страны, его монолитности и сплоченности, нравственного потенциала, всего нашего физкультурного движения. Олимпиада — смотр молодежи. И комсомол с присущими ему энергией и энтузиазмом вносит свой вклад в подготовку к Олимпийским играм.

КОНКУРСЫ СПОРТИВНЫЕ

Это состязания, индивидуальные и коллективные, общеспортивные или по одному виду спорта, цель которых — выявить лучших из числа участников по одному-двум критериям или по нескольким одновременно. Конкурсы эти очень разнообразны. Организуют конкурсы редакции газет и журналов, федерации по видам спорта, спорткомитеты, ДСО, комитеты комсомола. Конкурсы могут быть всесоюзны-

ми, республиканскими, областными, городскими.

Широко известен ежегодный традиционный конкурс, проводимый Федерацией спортивной прессы нашей страны. В конкурсе определяются десять лучших спортсменов года. Выявляют их с помощью опроса спортивных журналистов. В 1977 г. десятку лучших возглавили прыгун в высоту В. Ященко, установивший новый мировой рекорд; тяжелоатлет В. Алексеев, гимнасты И. Дерюгина и Н. Андрианов, фигуристы И. Роднина и А. Зайцев.

Конкурсы лучших спортсменов года проводит также еженедельник «Футбол — хоккей». В 1977 г. конкурс по футболу проходил в 14-й раз.

Хоккейный конкурс несколько моложе футбольного. В 1977 г. он отмечал свой десятилетний юбилей. Участвуя в конкурсном опросе, журналисты, пишущие о футболе и хоккее, называют трех лучших спортсменов, располагая их в порядке предлагаемых мест: первого, второго, третьего.

Конкурсы-опросы очень широко распространены. Таков, например, конкурс «Авангард», проводимый газетой «Советский патриот». В конкурсе определяются десять лучших спортсменов года, добившихся наивысших результатов по военно-техническим видам спорта.

Спортивные конкурсы могут быть основаны не на данных опроса, а на результатах соревнований. Так, например, в 1976 олимпийском году проходил конкурс на лучшего конькобежца СССР олимпийского года. Были указаны соревнования, результаты которых учитываются в конкурсе. И наилучшая сумма этих результатов выявила победителя, которому было присвоено звание «Лучший конькобежец сезона».

Очень много подобных конкурсов существует в футболе. Их называют Призы большого футбола. Вот некоторые названия этих конкурсов: «Приз крупного счета», «Лучшему вратарю», «Сильнейшим среди дублеров», «Честь флага» (какая команда больше даст игроков в сборную страны), «Двумя составами» (успешное выступление и основной команды и дублеров), «За волю к победе», «Приз агрессивного гостя», «Гроза авторитетов», «Кубок прогресса», «За справедливую игру», «За лучшую разность».

Есть конкурсы, которые требуют организации соревнований. Таковы, например, конкурсы «Лыжня зовет!» и «Лед надежды нашей», организованные газетой «Советский спорт».

В конкурсе «Лед надежды нашей» заочно соревнуются городские команды юных конькобежцев. Город, где старты были самыми массовыми, становится победителем. Таковы и условия соревнований конкурса «Лыжня зовет!». Шесть лучших городов отмечаются главными призами. Все города-участники, сумевшие набрать в соревнованиях 1500 км, награждаются специальными призами. В 1977 г. победителями конкурса «Лыжня зовет!» стали города Инта, Миасс, Мурманск, Петрозаводск, Рыбинск, Южно-Сахалинск.

КОННЫЙ СПОРТ

Конный спорт включает: верховую езду, умение управлять лошадью. Лошадь должна выполнять различные фигуры, преодолевать препятствия, на скачках развивать наибольшую скорость.

Этот вид спорта рожден самой жизнью. С незапамятных времен лошадь была верной помощницей человека в быту и военных походах. Величайший полководец Александр Македонский считался лучшим наездником и создателем боевой конницы. Обученный им легендарный конь Буцефал не только быстро нес своего всадника, но и совершал на поле брани сложные маневры, укрывал полководца от стрел и копий, нападал на врагов — теснил и кусал их.

На Олимпийских играх древности состязания на конных колесницах пользовались наибольшей популярностью. Прекрасными наездниками были римский император Цезарь и полководец Помпей, математик Пифагор, философ Эмпедокл.

В V в. до н.э. древнегреческий писатель и историк Ксенофонт посвятил свой труд («Советы для всадников») описанию приемов дрессировки лошадей и обучению езде верхом.

В Европе первые школы верховой езды были открыты в XVI в. в Неаполе, а затем в Версале, Мадриде и Вене. В них занимались в основном дрессировкой лошадей, и только в XVII в. во Франции начали обучать верховой езде. Примерно в это же время в Англии стали проводить различные скачки. В XIX в. в Бельгии, Франции и Италии открываются конкурные школы, в которых наездники учились преодолевать препятствия.

В России конный спорт также зародился очень давно в виде многообразных скачек. Развитию конного спорта способствовал Петр I. В 1766 г. в Петербурге состоялись первые в России спортивные соревнования конников, включавшие фигурную езду, бой в конном строю на копьях и палицах и некоторые другие состязания. В начале XIX в. в России создаются общества любителей бегов, были построены первые ипподромы, где стали проводить конные испытания. С 1816 г. в России начала культивироваться манежная езда.

Тем не менее в царской России развитие конного спорта находилось на низком уровне. Только Великая Октябрьская социалистическая революция открыла перспективы массового развития конного спорта в нашей стране. Уже в первые годы Советской власти у нас

Полевые испытания — один из видов соревнования по конному троеборью

Чемпионат СССР (1977) по конному спорту *На снимке* участники соревнования во время кросса





Выездка — один из самых сложных видов конного спорта



стали создаваться конноспортивные школы, клубы и секции. В годы гражданской войны бойцы и командиры Первой конной армии в перерывах между боями устраивали конноспортивные состязания. В 1921 г. был проведен 100-верстный конный пробег по маршруту Ростов — Новочеркасск — Ростов.

Соревнования по конному спорту чрезвычайно многообразны. В программу Олимпийских игр входят следующие виды: выездка (высшая школа верховой езды), преодоление препятствий (конкур-иппик), конное троеборье. Во всех этих соревнованиях разыгрываются медали в индивидуальном и командном первенстве.

Выездка — искусство управлять лошадью на различных аллюрах. Аллюры — виды движения лошади. Соревнования по выездке ведутся на площадке размером 20×60 м. Лошадь по приказу всадника выполняет различные варианты аллюра, например шаг, рысь, галоп, и элементы выездки: пассаж (рысь), пьяффе (пассаж на месте), пируэт (задние ноги лошади отбивают галоп, а корпус описывает круги). Движения лошади должны быть красивыми и четкими. В правилах предусмотрено, что если лошадь вздергивает головой, взмахивает хвостом, не выполняет какую-либо фигуру, то всадник штрафуется.

В соревновании по преодолению препятствий всадник должен как можно быстрее проскакать дистанцию, преодолев при этом до 13 различных препятствий. Если лошадь обогну-

ла препятствие или сбросила всадника, это наказывается штрафными очками.

Конное троеборье состоит из манежной езды, преодоления препятствий и полевых испытаний. Последние включают скачку по проселочной дороге, кросс и стипл-чейз (длительную скачку на скорость с преодолением препятствий и рвов).

С 1925 г. в нашей стране стали регулярно проводиться крупные конноспортивные соревнования, сначала армейские, а с 1938 г. всесоюзные.

С 1952 г. советские конники регулярно принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Особенно высоки достижения советских спортсменов в выездке. Именно в этом виде советские конники выиграли первую золотую олимпийскую медаль. Добился этого С. Филатов (1960) на Олимпиаде в Риме. Спустя 8 лет на Играх в Мехико этот успех повторил И. Кизимов. В 1970 г. советские мастера выездки добились замечательной победы на чемпионате мира. Е. Петушкова стала первой советской чемпионкой мира по выездке и первой женщиной на планете, завоевавшей этот высокий титул. Тогда же сборная СССР (Е. Петушкова, И. Калита и И. Кизимов) стала чемпионом мира в командном зачете.

В республиках Средней Азии и Закавказья, на Северном Кавказе большой популярностью пользуются игры на лошадях. В игре конное поло команды (каждая по 4 игрока) стремятся длинными клюшками забить в ворота соперников небольшой шар. В грузинской игре лело

ЕЛЕНА ПЕТУШКОВА

Заслуженный мастер спорта Е Петушкова (р 1940) — олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, награждена орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»



Путь Елены Петушковой в большой спорт начался с того дня, когда вместе с мамой она пришла на прокатный пункт верховой езды в Сокольниках. Инструктор, познакомившись с 12-летней девочкой, посоветовал ей всерьез заняться этим видом спорта. Он сразу же увидел в ней незаурядные способности. Этот эпизод сыграл немаловажную роль. Ведь Лена долгое время не решалась записаться в спортивную секцию, ей казалось, что у нее нет данных для верховой езды. И вдруг такое одобрение.

Из всех видов конного спорта Петушкова предпочитала выездку, где не требуются лихие скорости и прыжки через препятствия, а нужна прежде всего красота движений, умение управлять лошадью. Всаднику необходимы трудолюбие и упорство, чтобы подготовиться к соревнованиям по выездке. Несколько лет Елена готовила своего коня Пепла к соревнованиям, вместе с тренером терпеливо обучала его основам езды.

Елена Петушкова завоевала золотую медаль в командном первенстве по выездке на Олимпиаде 1972 г. в Мюнхене. Была чемпионкой мира в личных соревнованиях. К ней пришло признание, слава. В результате опроса журналистов она вошла в число 10 сильнейших спортсменов планеты.

Елена Петушкова была студенткой биологического факультета МГУ, досрочно закончила аспирантуру, стала кандидатом наук, сотрудником научно-исследовательского института. Елена в совершенстве знает английский язык, свободно говорит по-французски.

Елена всегда считала, что спорт не может мешать учебе, работе, если, разумеется, правильно организовать режим дня. У нее это получалось. Она вставала в шесть утра, спешила на тренировку. После этого шла на занятия в университет, а вечером ее можно было увидеть в библиотеке, в театре.

Конечно, это было нелегко. Но ведь именно преодоление трудностей приносит человеку высшее удовлетворение. Такое отношение к делу всегда отличало Елену Петушкову и в спорте, и в науке.

две команды всадников скачут несколько километров и стараются завладеть мячом, чтобы в конце пути забросить его в ворота. В киргизской игре оодарыш (борьба на лошадях) соперники стараются сбросить друг друга с коня или свалить всадника вместе с лошадью. Таджики увлекаются игрой бузкаши (борьба за шкуру козла).

Различные формы конных состязаний дают возможность добиться успехов людям различных физических данных. Победы Е. Петушковой говорят о том, что в этом виде спорта могут отличиться и женщины.

У всех конников особое отношение к лошади. Они хорошо знают привычки, повадки, особенности лошади, которую тренируют. Только терпеливое отношение к скакуну, такт и настойчивость на тренировках с этим красивым и благородным животным могут принести высокие спортивные достижения.

Соревнования конников на XXII Олимпийских играх 1980 г. будут проведены недалеко от Москвы, в Битцевском лесопарке. Здесь построен стадион с трибунами на 12 тыс. зрителей, в середине которого оборудовано травяное конкурное поле, а также круг для стипл-чейза протяженностью 1800 м, поле для выездки, крытый манеж.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Контрольное время в ряде видов спорта (парусном, буерном, современном пятиборье и т. д.) — максимальное время, отведенное для прохождения дистанции.

Контрольное время чаще всего устанавливается в современных пятиборьях. Так, в конкуре (верховой езде с преодолением препятствий) контрольное время установлено в 2 мин. При безошибочном прохождении дистанции в установленное время спортсмен получает 1100 очков. При превышении установленного времени за каждую секунду он штрафуется 2 очками. В другом виде современного пятиборья — плавании на дистанции 300 м — за результат 3

Конкур. Еще мгновение — и сложное препятствие будет преодолено





мин 54 с спортсмену начисляется 1000 очков. За каждую секунду менее (более) этого результата прибавляется (вычитается) 8 очков. Контрольное время еще одного вида современного пятиборья — легкоатлетического кросса на 4000 м — 14 мин 15 с. Этот результат оценивается в 1000 очков. За каждую секунду менее (более) этого результата прибавляется (вычитается) 3 очка.

КОНТРОЛЬНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА

Эта служба организует спасательные работы во время тренировок, сборов, туристских и альпинистских походов, спортивных экспедиций в горных и труднодоступных районах, при купании на воде.

В походе лыжника, альпиниста, туриста подстерегают опасности: камнепады, снежные лавины, ледяные и горные обвалы, наводнения, туманы, пурга. Недостаточная акклиматизация в горах вызывает горную болезнь. Ошибки в организации и обеспечении группы спортсменов, неправильные действия их в походе и при восхождении могут привести к несчастным случаям.

Очень важна воспитательная работа с начинающими туристами и альпинистами. Необходимо воспитать в них чувство ответственности за себя и за своих товарищей. Оказать помощь попавшим в беду — долг каждого туриста и альпиниста.

Постоянно несет свои обязанности контрольно-спасательная служба. Она имеет специальные контрольно-спасательные отряды. В отряд подбираются опытные инструкторы туризма и альпинизма или спортсмены. Спасательными работами руководит начальник спасательного отряда, рядом с которым обязательно находится радист.

Контрольно-спасательная служба должна прежде всего предупреждать и устранять причины, которые могут привести к несчастным случаям. Она проверяет снаряжение участников походов, контролирует их подготовку, знание и соблюдение необходимых правил. Работники спасательного отряда должны хорошо знать район, в котором проходят походы и восхождения, особенно трудные участки, пути подходов к вершинам и перевалам, переправы через реки, знать местные признаки изменения погоды.

В любое время спасательный отряд должен быть готов выйти на маршрут, в горы для оказания помощи, иметь неприкосновенный запас продуктов питания, снаряжения, медикаментов, средств связи. Члены спасательного отряда обязаны уметь оказать первую помощь пострадавшим, отлично владеть приемами их транспортировки в различных условиях и при различных травматических повреждениях, уметь пользоваться походными радиостанциями.

В нашей стране широко и четко налажена контрольно-спасательная служба, следящая за купанием в озерах, реках, морях. Создано специальное общество спасания на водах — ОСВОД. На пляжах есть спасательные пункты, работники которых следят за порядком на воде.

Учреждена и специальная медаль «За спасение утопающих». Среди награжденных ею есть и школьники.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Конькобежный спорт — соревнования по скоростному бегу на коньках.

Коньки известны народам северных стран с XII в. Изготовлялись они из костей животных. Катались на таких коньках с помощью палок с железными наконечниками. В XIV—XV вв. появились деревянные коньки с железными полозьями. Коньки крепились к обуви ремнями. Металлические коньки появились в конце XVII в. (впервые в Нидерландах и Англии). Носок у таких коньков был загнут так, что напоминал собой конскую голову, отсюда произошло и название.

С годами коньки видоизменяли свою форму. Для скоростного бега необходимо было прямое, длинное и тонкое лезвие. И вот в конце XIX в. норвежские конькобежцы К. Вернер и А. Паульсен сконструировали для спортивных состязаний беговые коньки. Первые конькобежные общества созданы в Норвегии (1864) и в России (1877). В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках включен с 1924 г. для мужчин и с 1960 г.— для женщин.

Катки для скоростного бега делятся на три категории: равнинные — расположенные до 500 м над уровнем моря, среднегорные — до 1000 м и высокогорные — выше 1000 м. Более высокой скорости бега можно достичь на высокогорных катках, так как сопротивление воздушной среды в горах меньше, чем на равнине.

Обучение скоростному бегу начинается на простых коньках, имеющих ширину лезвия не менее 2,4 мм. На беговые коньки можно встать с 9—10 лет.

Для ребят 10—12 лет соревнования проводятся как на простых, так и на беговых коньках в беге на 60, 100, 200 м; для 13—14-летних — на 200, 300, 400, 500, 1000 и 1500 м и в троеборье — на 500, 1000 и 1500 м; для девочек этой же группы только по отдельным дистанциям — 200, 300, 400 и 500 м. Причем дистанции 1000 и 1500 м для юношей и 500 м для девочек, стартующих на простых коньках, исключаются.

Для 15—16-летних юношей—бег от 200 до 3000 м и многоборье 500, 1000, 1500 и 3000 м, а для девушек—от 200 до 1500 м и троеборье 500, 1000 и 1500 м.

Состязания среди мужчин проводятся как по отдельным дистанциям, так и в многоборье: на 500, 1500, 5000 и 10 000 м, для женщин—на 500, 1000, 1500 и 3000 м. Для юниоров марафонская дистанция 10 000 м заменена бегом на 3000 м. Девушки выступают по той же программе, что и женщины. Кроме того, разыгрываются чемпионаты в спринтерском многоборье.

Состязания по многоборью продолжаются два дня: в первый день мужчины стартуют на 500 и 5000 м, во второй—на 1500 и 10 000 м; женщины—на 500 и 1500 м, затем на 1000 и 3000 м. В спринтерском многоборье два дня спортсмены стартуют на 500 и 1000 м.

Победитель в соревнованиях определяется по лучшей сумме набранных очков на всех дистанциях, причем к стартам на последней, самой длинной, дистанции у мужчин допускаются лишь 16 лучших спортсменов после трех видов многоборья.

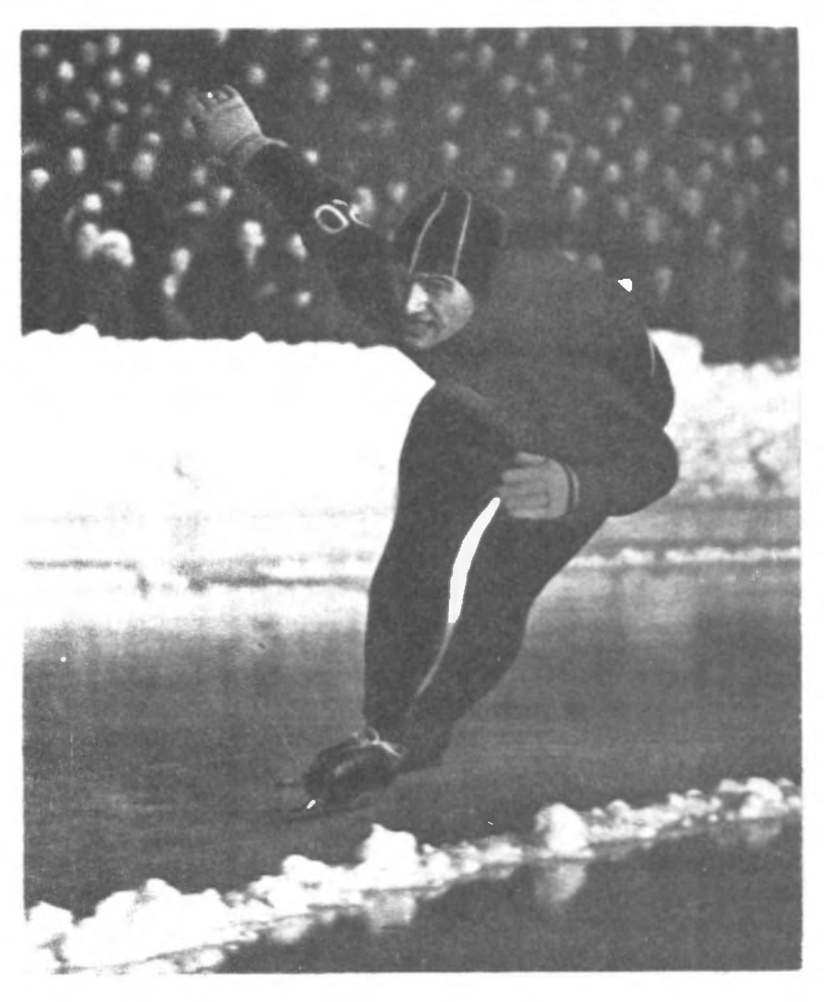
Подсчет очков ведется следующим образом. Время, показанное на 500 м, составляет «чистые очки». На остальных дистанциях результат переводится в секунды и делится на число пятисоток, которые входят в данную дистанцию. Очки по каждой дистанции включаются в сумму многоборья.

Если спортсмен или спортсменка были лучшими на трех дистанциях подряд, то они провозглашаются абсолютными чемпионами, независимо от результата бега на последней дистанции и в многоборье.

Соревнования по скоростному бегу на зимних Олимпийских играх проходят по особому графику. Ежедневно среди мужчин и женщин

ОЛЕГ ГОНЧАРЕНКО

Заслуженный мастер спорта О. Гончаренко (р. 1931)—двукратный чемпион Олимпийских игр, многократный чемпион мира и Европы, награжден орденом Ленина



Олег Гончаренко первым из советских конькобежцев завоевал звание абсолютного чемпиона мира. Было это в 1953 г. на мировом первенстве в Хельсинки. Его победа, бесспорно, имела огромное значение для советского спорта. В начале 50-х гг. гремело имя норвежца Я. Андерсена, которого называли последним великим чемпионом: его результаты были признаны пределом человеческих возможностей. Не годами—десятилетиями измерялся приоритет норвежских, финских, голландских конькобежцев. Казалось, превзойти их невозможно.

И вот—Олег Гончаренко. Уже к концу 50-х гг. мировая спортивная общественность признала его, Олега Гончаренко, трехкратного чемпиона мира и двукратного чемпиона Европы в многоборье, лучшим конькобежцем.

Он родился в Харькове, первые шаги на коньках делал на стадионе «Динамо»—зимой поле превращалось в гигантский каток.

Когда Харьков освободили от фашистов (1943), Олегу было 12 лет. С каким наслаждением и радостью заливали ребята каток в первую послевоенную зиму! Олег начал регулярно тренироваться и вскоре добился значительных успехов.

Из Свердловска, с чемпионата СССР 1951 г., Олег увез домой значок мастера спорта. В пожарном училище, где он был тогда курсантом, новоиспеченного мастера встретили как героя и даже поместили портрет на Доску почета. Впрочем, не только за спортивные успехи: Гончаренко был дисциплинированным, хорошо учился. За плечами Олега Гончаренко много ярких побед. Его имя—целая эпоха в мировом конькобежном спорте.

выявляется чемпион только на одной дистанции.
На Белых Олимпиадах кроме классических в состязаниях мужчин разыгрывается золотая медаль и на дистанции 1000 м.
По той же схеме, что и зимние Олимпийские игры, проходят соревнования конькобежцев на зимних Спартакиадах народов СССР. Кроме этих состязаний конькобежцы СССР регулярно выступают в проводящихся ежегодно чемпионатах мира и Европы в классическом многоборье и чемпионате мира по спринтерскому многоборью.
Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на обычных (равнинных) и высокогорных катках. Среди наиболее известных высокогорных стадионов—спортивный комплекс Медео близ Алма-Аты, расположенный на высоте 1691 м над уровнем моря. Здесь установлено большинство зафиксированных сейчас абсолютных мировых рекордов. К числу наиболее выдающихся рекордов можно отнести время 37 с, показанное на 500 м олимпийским чемпионом Е. Куликовым из Ленинграда, результат американца Э. Хейдена на 1000 м — 1 мин 14,47 с, норвежца Я. Э. Стурхолта в классическом многоборье — 163,221 очка, Т. Авериной в беге на 1000 м — 1 мин 23,46 с и других. Все они зафиксированы на Медео. В нашей стране отдельно регистрируются достижения для равнинных катков.
Состязания конькобежцев проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ), созданного еще в 1892 г. Наряду с федерацией гребли это старейшее международное спортивное объединение. Наша федерация стала членом ИСУ в 1947 г., и уже со следующего сезона советские мастера выступают на всех официальных соревнованиях. В 1948 г. впервые на чемпионате мира прозвучал

ЕВГЕНИЙ ГРИШИН

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Е. Гришин (р. 1931) — лучший спринтер мира 50-х — начала 60-х гг., четырехкратный олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы, награжден орденами Ленина и Трудового Красного Знамени



Первый Герой Советского Союза полярный летчик А. Ляпидевский писал о четырехкратном олимпийском чемпионе Е. Гришине так: «Поколение Гришина, можно сказать, прорубало просеку среди горных олимпийских круч. Первопроходцы не имели представления о ходе борьбы на олимпиадах. Им первым было дано узнать на вкус и на цвет: «Так вот ты какая, Олимпиада!» Евгений Гришин, как подобает истинному спринтеру, был четок в своих поступках: «Пришел. Увидел. Победил!» Он все познал в спорте. Познал и выстоял...»
В 1946 г. на тульский каток к тренеру Я. И. Яковлеву пришел парнишка. Стартовал он на коньках резво и резко, только силенок явно не хватало больше чем на 200 м. К тому же врачи заметили в сердце паренька подозрительные шумы. Но тренер решил оставить Гришина в секции: уж больно горит азартом Женя Гришин, уж больно любит он коньки.
У первого тренера и установил Е. Гришин свой первый всесоюзный юношеский рекорд. А затем, уже в Москве, тренируясь под руководством одного из самых лучших специалистов мирового конькобежного спорта — К. Кудрявцева, стал и четырехкратным олимпийским чемпионом в Кортина д'Ампеццо и Скво Вэлли, и многократным рекордсменом мира на спринтерских дистанциях — 500, 1000 и 1500 м.
Все, кто видел Евгения Гришина на дорожке, кто тренировался с ним, отмечали его волю к победе, хорошую спортивную злость, азарт, умение вести борьбу в самых нелегких условиях с сильнейшими соперниками. Так было и на Олимпийских играх 1960 г. в американском городе Скво Вэлли, где собрались многие сильные конькобежцы, в том числе и чемпион США У. Дисней. Гришин со старта набрал скорость. Все предвещало новый мировой рекорд на пятисотметровке. Но на малом повороте Гришин едва не упал. Скорость была потеряна, но он все же финишировал первым, повторив официальный мировой рекорд — 40,2 с! Так была завоевана им третья по счету золотая олимпийская медаль.
Евгений Гришин первым перешел рубеж, казавшийся в 50-х гг. фантастическим. На дистанции 500 м он «вышел» из 40 с. Гришин выступал на четырех Белых Олимпиадах, последний раз в 1968 г. в Гренобле, когда ему было уже 37 лет. И это тоже своеобразный рекорд, свидетельствующий о силе воли и бойцовском характере этого спортсмена.
Закончив выступление на ледяной дорожке, он стал тренером, готовил к стартам чемпиона мира в спринтерском многоборье 1973 г. В. Муратова. Евгений Гришин написал две книги — «500 метров» и «Или-или», в которых каждый школьник сможет найти для себя ответ: как же стать чемпионом?

Динамичен бег олимпийской чемпионки Т. Авериной



Гимн СССР. Большой золотой медали и лаврового венка удостоилась заслуженный мастер спорта М. Исакова. Среди мужчин трижды абсолютным чемпионом мира был О. Гончаренко.

Дебют советских скороходов на Белых Олимпиадах состоялся в Кортина д'Ампеццо (Италия) в 1956 г. «Молния на льду» — так говорили тогда о стремительном беге Е. Гришина, победившего на дистанциях 500 и 1500 м. Свой успех Гришин повторил на следующих Играх в Скво Вэлли (США). Всего у известного советского скорохода 4 золотые медали. Самая большая коллекция высших наград Белых Олимпиад у Л. Скобликовой — 6 золотых медалей.

Блестяще выступила на Олимпиаде в Инсбруке (1976) горьковчанка Т. Аверина, завоевавшая 2 золотые и 2 бронзовые медали.

Все ближе к финишу



В. Лобанов — победитель IV зимней Спартакиады народов СССР (Свердловск, 1978)

КОНСТАНТИН КУДРЯВЦЕВ



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР К. Кудрявцев (р. 1912) — чемпион мира, неоднократный чемпион СССР по легкоатлетическому пятиборью и в беге на коньках, награжден орденами Ленина и Трудового Красного Знамени

Спорт вошел в жизнь вологодского слесаря Кости Кудрявцева в ранней юности. Высокий, крепкий парень бегал на коньках и лыжах, плавал, занимался греблей, играл в футбол. Больше всех других видов спорта Кудрявцев полюбил легкую атлетику. Высшую школу тренеров он закончил по этой специальности и впервые стал чемпионом страны по этому виду спорта. А потом гаревую дорожку сменил на ледяную. Кудрявцева увлек бег на коньках, и он стал сильнейшим советским спринтером. Конькобежец тренировался самостоятельно по методам легкоатлетов, изучал кинограммы бега зарубежных чемпионов (с тех пор Кудрявцев не расстается с кинокамерой), оттачивал технику бега на поворотах, искал лучшее положение на старте. После Великой Отечественной войны у Кудрявцева появилась идея построить высокогорный каток. И место было выбрано — Медео, в горах под Алма-Атой. Спортсмены работали разнорабочими, Кудрявцев — прорабом.

Настал день, когда Кудрявцев-спортсмен навсегда покинул дорожку. Евгений Гришин — четырехкратный олимпийский чемпион говорил: «Всем лучшим в себе я обязан ему. Мы делили вместе победы, вместе получали высшие правительственные награды. Но в тяжелые годы вместе делили горечь поражений. Ошибался я — ответ вместе со мной держал и Кудрявцев».

Есть у Кудрявцева особый дар — обнаруживать таланты, растить чемпионов. Так когда-то он нашел и воспитал В. Косичкина, олимпийского чемпиона. Перворазрядница И. Артамонова после полугода тренировок в составе сборной, руководимой Кудрявцевым, установила мировой рекорд в многоборье. Он включил в сборную перворазрядницу Х. Щеголееву — и в тот же год она стала чемпионкой мира. Начал Константин Константинович тренировать Л. Селихову — и она стала двукратной чемпионкой мира. Он воспитал почти всех советских чемпионов мира и Олимпийских игр.

Кудрявцев — тренер сборной СССР — продолжает работать с новыми поколениями конькобежцев.

ЗОЯ МИРОНОВА



Заслуженный мастер спорта З. Миронова (р. 1913) — двукратная чемпионка СССР в многоборье; доктор медицинских наук, профессор; награждена двумя орденами «Знак Почета»

Чемпионка и рекордсменка Советского Союза в конькобежном спорте, доктор медицинских наук, профессор — все эти звания принадлежат одному человеку — Зое Сергеевне Мироновой. А в 1977 г. Зое Сергеевне была вручена еще одна, самая почетная спортивная награда Международного Олимпийского комитета — Олимпийский орден, которым, как сказано в Уставе, награждается тот, «чья деятельность служит образцом следования олимпийскому идеалу, кто добился выдающихся заслуг в спортивном мире, кто оказал существенные услуги делу олимпизма своими личными достижениями или своим вкладом в развитие спорта».

Ее посвящение в спорт состоялось в одно из январских воскресений 1928 г. на катке «Строитель», где Зоя бывала чуть ли не каждый день. Вместе с другими ребятами она любила просто побегать по льду, поиграть в салочки. Здесь ее и заметил один из инструкторов стадиона и пригласил участвовать в настоящих соревнованиях. Дебют был неудачным, Зоя пришла к финишу с очень плохим временем. После этого случая она стала серьезно заниматься спортом. «С того памятного воскресенья спорт перестал быть для меня просто отдыхом, увлечением. Он стал моим серьезным и

Тренировалась она под руководством молодого тренера Павла Миронова, который в то время сам выступал на конькобежной дорожке. Павел Миронов впоследствии стал мужем Зои Сергеевны.

Зоя Миронова была чемпионкой страны в беге на коньках, дважды она улучшала всесоюзные рекорды, первой среди советских спортсменок превысила мировой рекорд. Но при этом никогда, ни на минуту не забывала она об учебе. Она окончила I-й Московский медицинский институт. Во время войны работала в военном госпитале, сделала сотни операций.

Огромный опыт позволил молодому врачу сразу же после войны защитить кандидатскую диссертацию, а затем и докторскую. Она обобщила материал нескольких сотен операций, провела множество глубоких исследований. И доказала возможность восстановления работоспособности коленного сустава даже после особо тяжелых травм. Талантливый хирург Миронова помогла многим выдающимся спортсменам вернуться в спорт, продолжить свои выступления и завоевать для Родины почетные награды на самых крупных состязаниях.

Зоя Сергеевна заведует отделением спортивной и балетной травм Центрального института травматологии и

МАРИЯ ИСАКОВА



Заслуженный мастер спорта М Исакова (р 1918) — трехкратная чемпионка мира, награждена орденом Ленина

Невысокого роста, худенькая девушка с малых лет каталась на коньках с большим удовольствием: сперва на «снегурочках», а потом на самодельных коньках, которые смастерил старший брат — молотобоец на заводе в Кирове. Местные тренеры часто бывали на городском катке, присматривались к ребятам. Но юную Машу Исакову не замечали: тренеры обращали внимание на рослых школьниц. И вот Н. Челышев приметил Исакову, очень уж понравилась ему настойчивость девушки.

Именно бойцовские качества и позволили позднее Исаковой добиться успехов в большом спорте. Всегда она полагалась на свой характер, сильный, оптимистичный, и на прекрасную технику бега. Многому научили ее тренеры Челышев, а позднее И. Аниканов — знаменитый конькобежец и тренер.

В 1948 г советские спортсменки впервые выступили на чемпионате мира по конькам. Проводился он в финском городе Турку. В коридоре гостиницы, где разместилась советская делегация, Исакову встретила финская спортсменка Верне Леше — чемпионка мира 1947 г. Она расспрашивала о Т. Карелиной, З. Холщевниковой, Л. Селиховой. Финке и в голову не могло прийти, что ее невысокого роста собеседница — грозный соперник.

С первой же дистанции развернулась острая, упорная борьба. Мария Исакова не дрогнула и дала настоящий бой именитым соперницам. Бежала стремительно и технично. Однако после неудачного старта у нее оказалось сильное растяжение связок ноги. Впору было сложить в чехлы коньки. Но Исакова решила бороться за победу до конца. Не думая о боли, она вышла и на другие дистанции. Золотая медаль была ей заслуженной наградой за волю, мужество и стойкость.

Эта победа была самой дорогой и памятной для Исаковой, потому что принесла советскому конькобежному спорту первую золотую медаль. А первым всегда труднее. Тогда в Турку на пьедестале почета стояли девушки, на чьих свитерах алел герб Советского Союза. И выше всех — увенчанная большим лавровым венком, сияющая от счастья Мария Исакова.

В конькобежном многоборье Исакова была особенно сильной на длинных дистанциях. Но она могла добиться высокого результата и в спринте. В 1949 г. Исакова отстаивала свой титул на чемпионате мира в Норвегии. Ее основной соперницей должна была стать хозяйка соревнований Р. Турвальдсен, которая отлично пробежала 500 м. Перед жеребьевкой Исакова обронила: «Не хотелось бы мне оказаться в паре с Турвальдсен». Но когда тренер И. Аниканов объявил, что по жребию соперницей Исаковой оказалась Турвальдсен, Мария принялась успокаивать тренера, уверяя, что на самом-то деле ей как раз хотелось выступить в паре с норвежской чемпионкой. И она выиграла этот забег, выиграла отчаянным рывком на последних метрах. А затем завоевала и золотую медаль абсолютной чемпионки.

Третью победу на мировом первенстве Исакова одержала спустя год. Чемпионат проводился на московском стадионе «Динамо».

Шесть раз завоевывала Мария Григорьевна Исакова звание чемпионки Советского Союза, 24 раза побеждала на отдельных дистанциях всесоюзных первенств.

Белая Олимпиада в Инсбруке (1976)





Конькобежным спортом в нашей стране занимается около 500 тыс. человек. Созданы хорошие условия для подготовки спортсменов высокого класса. Строятся катки с искусственной 400-метровой дорожкой, позволяющей вести круглогодичный учебно-тренировочный процесс. В последние годы такие дорожки появились в Свердловске, Киеве, Москве, Коломне.

Большое внимание уделяется подготовке юных конькобежцев. Для них во время зимних школьных каникул организуют ежегодно массовые соревнования «Лед надежды нашей», на которых выявляются способные молодые спортсмены. Совершенствование их мастерства идет в специализированных детско-юношеских школах. Воспитанник свердловской школы А. Меденников установил в 1978 г. рекорд СССР в спринтерском многоборье — 150,035 очка.

ЛИДИЯ СКОБЛИКОВА



Заслуженный мастер спорта Л Скобликова (р 1939) — шестикратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, награждена двумя орденами Трудового Красного Знамени

Ежегодно в зимние каникулы по всей стране сотни тысяч мальчишек и девчонок спешат на катки. Они получают в судейской коллегии стартовые номера, занимают по жребию дорожку. И замирают в ожидании сигнала. Все, как на обычных соревнованиях. И все-таки эти состязания необычны. «Лед надежды нашей» — вот название самого массового детского турнира конькобежцев в нашей стране. Его задача — помочь ребятам научиться хорошо стоять на коньках, отыскать юные таланты.

Один из инициаторов этих соревнований — Л. П. Скобликова. Она старается не пропустить в Москве ни одного старта будущих чемпионов и рекордсменов. Прославленная спортсменка видит в юных конькобежцах себя, уральскую школьницу, маленькую девочку из Челябинска с алыми бантами в косичках, которая уже с первых шагов по ледяной дорожке поражала тренеров неуемной жаждой борьбы.

— Мне хочется,— говорит Л. Скобликова,— чтобы сегодняшнее поколение молодых скороходов унаследовало традиции ветеранов. Нам никто не говорил: нужно выиграть. Мы из последних сил сражались за победу. Знали, что своими успехами утверждаем на международной арене спортивный авторитет Отчизны.

«Молния на льду» — так много лет говорили о Скобликовой. Ее бегу были свойственны одновременно мощь и вдохновение, легкость и неудержимый порыв. Но прежде всего Лидия удивляла своим характером.

В 1963 г. перед мировым первенством Л. Скобликова сильно простудилась. Поднялась температура. Под сомнением был ее выход на старт. «Я должна выступать»,— говорила тренерам Лида. Она не только вышла на дорожку, но и завоевала пять золотых медалей: четыре за успехи на отдельных дистанциях и пятую как абсолютная чемпионка.

А следующей зимой в олимпийском Инсбруке 25-летняя советская конькобежка установила рекорд, который, очевидно, не скоро удастся превзойти. Скобликова финишировала с лучшими результатами на всех дистанциях и к двум высшим наградам Белой Олимпиады, полученным еще в 1960 г. в Скво Вэлли (США), добавила еще четыре. В мире нет больше конькобежца, который достиг бы таких вершин.

Скобликова продолжала бороться на дорожке. Не раз она устанавливала мировые рекорды, почти всегда выигрывала международные состязания. А закончив выступать, основное внимание уделила подготовке юных конькобежцев.

КУБОК ЕВРОПЕЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

Так называются соревнования клубных команд — чемпионов своих стран. В 1955 г. по инициативе французской газеты «Экип» был проведен первый из таких турниров — Кубок европейских чемпионов по футболу. Участники состязаний проводили друг с другом по два матча — на своем и чужом поле. Проигравший клуб выбывал из турнира, а победитель продолжал борьбу за приз.

Соревнования вызвали большой интерес и стали проводиться ежегодно. В дальнейшем Кубки европейских чемпионов стали разыгрывать в баскетболе, волейболе, хоккее, гандболе, водном поло, регби, настольном теннисе, фехтовании. Неоднократно добивались успеха в борьбе за Кубки европейских чемпионов баскетболистки рижской команды ТТТ, волейболисты и хоккеисты ЦСКА, гандболистки киевского «Спартака», волейболистки московского «Динамо».

Самое счастливое мгновение для футболиста — мяч в воротах соперника



КУБОК МИРА

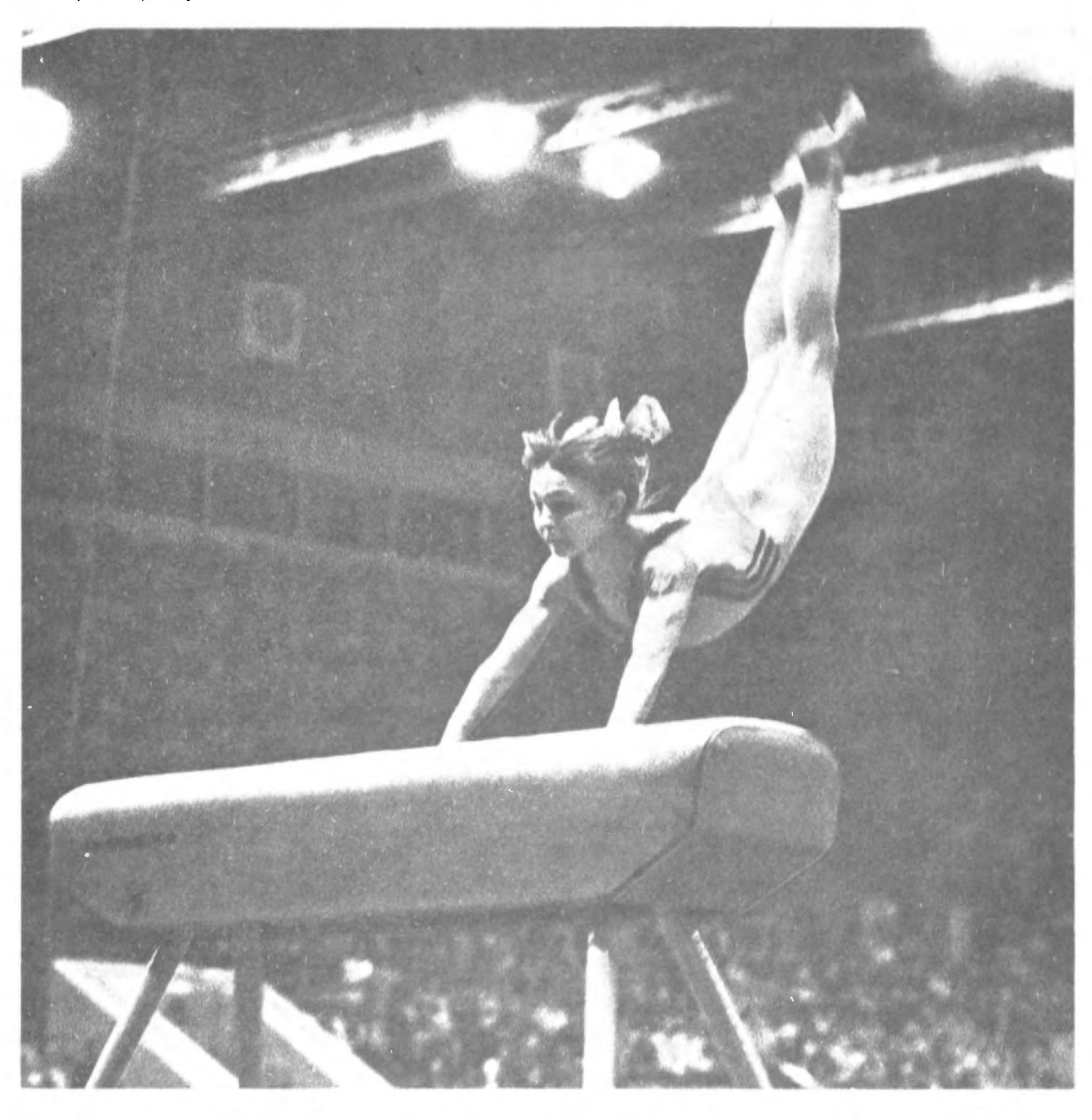
Соревнования, организуемые международными федерациями по ряду видов спорта. Их цель — предоставить возможность атлетам разных континентов участвовать в официальных состязаниях в период между Олимпийскими играми и мировыми чемпионатами. Международные федерации устанавливают периодичность и сроки розыгрышей Кубков мира, определяют страну-организатора, вырабатывают положения об этих турнирах.

В американском городе Толидо по традиции проходят соревнования на Кубок мира по вольной борьбе. Почетный приз за командную победу неизменно выигрывают советские борцы.

Кубок мира по горным лыжам представляет собой комплекс состязаний в отдельных видах альпийского троеборья (слаломе, слаломе-гиганте, скоростном спуске). На протяжении нескольких месяцев спортсмены стартуют поочередно в Италии, Австрии, Франции, Швейцарии, США, Канаде, там, где проложены горнолыжные трассы. Обладателями кубков среди мужчин и женщин становятся горнолыжники, набравшие наибольшее количество очков.

Осенью 1977 г. в Испании проходил розыгрыш Кубка мира по спортивной гимнастике. У женщин лучший результат показала М. Филатова, олимпийская чемпионка из Ленинска-

Опорный прыжок выполняет М. Филатова, обладательница Кубка мира по спортивной гимнастике (Испания, 1977)







Команда киевского «Динамо» — обладатель Суперкубка по футболу (1975) *На снимках* в атаке заслуженный мастер спорта О Блохин, обладатель «Золотого мяча» — приза лучшему футболисту Европы

Кузнецкого. Редкий случай произошел в состязаниях мужчин. Приз был вручен сразу двум атлетам — Н. Андрианову из Владимира и москвичу В. Маркелову. Они набрали одинаковую сумму баллов. В том же году в Дюссельдорфе (ФРГ) были проведены состязания на Кубок мира по легкой атлетике. Кроме сильнейших национальных сборных в них выступали команды Америки, Африки, Азии, Австралии и Океании, Европы.

Соревнования на Кубок мира организует также Международная федерация волейбола. Его обладателем дважды была мужская сборная СССР.

Кубок мира — приз, учрежденный Федерацией фехтования Швейцарии. Он присуждается лучшим саблисту, шпажисту, рапиристу и рапиристке года. Они выявляются по результатам выступлений в серии соревнований, названных международной федерацией, в том числе в чемпионатах мира и олимпийских турнирах. Среди этих состязаний — «Московская сабля». Одним из обладателей Кубка мира является советский саблист, многократный чемпион страны, мира и Олимпийских игр В. Назлымов, признанный сильнейшим в этом виде оружия в 1977 г.

КУБОК ОБЛАДАТЕЛЕЙ КУБКОВ

Это соревнования клубных команд — победительниц розыгрышей кубков своих стран. Начало этим турнирам было положено в 1960 г., когда футболисты впервые разыграли Кубок обладателей кубков по образцу Кубка европейских чемпионов.

В дальнейшем Кубки обладателей кубков стали разыгрывать в баскетболе и водном поло. В баскетбольных турнирах в число победителей входили мужская и женская команды ленинградского «Спартака».

Л

ЛАГЕРЬ СПОРТИВНЫЙ

Лагеря могут быть оздоровительно-спортивные, спортивно-трудовые, оборонно-спортивные, альпинистские, туристские в зависимости от цели их организации.

Оздоровительно-спортивные лагеря организуют обычно детско-юношеские спортшколы, профессионально-технические училища, вузы, советы ДСО, спорткомитеты. Они работают во время школьных и студенческих каникул.

Юные спортсмены проводят тренировки и отдыхают, укрепляют здоровье, повышают общую физическую подготовку, приобретают навыки общественно полезного труда. Такой лагерь устраивают за городом, неподалеку от водоема, но можно организовать лагерь и в городе при стадионах, турбазах, домах пионеров.

В загородном лагере есть все необходимые спортсооружения. Если его организует ДЮСШ, в которой два отделения — гимнастики и велосипеда, то на территории лагеря должен быть гимнастический городок со всеми нужными снарядами, велосипеды и велосипедные станки.

В школьных и студенческих оздоровительно-спортивных лагерях ребята живут в палатках, сами убирают территорию, моют посуду, готовят еду. Руководит всей жизнью лагеря начальник лагеря. Обычно это директор ДЮСШ



Спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпийские надежды» в Ставропольском крае *На снимке* утренняя зарядка в палаточном городке лагеря

или его заместитель. Ребята тоже участвуют в организаторской работе. Они создают совет учащихся лагеря, который избирается на общем собрании.

В лагере учащиеся ДЮСШ продолжают тренировку. Утром ежедневно делают зарядку, дважды в день у них проходят спортивные занятия. Кроме того, есть еще индивидуальные тренировки, теоретические занятия, проходят спартакиады, игры на местности, межлагерные встречи.

Спортивно-трудовые лагеря организуются для школьников старших классов. Ребята совершают увлекательные путешествия по местам революционной, боевой и трудовой славы, знакомятся с историей своего района, встречаются с интересными людьми. Они находят 3—4 часа в день, чтобы помочь своим трудом колхозу или совхозу.

В студенческий оздоровительно-спортивный лагерь направляются студенты с ослабленным здоровьем и недостаточной физической подготовкой, а также студенты-спортсмены, которые хорошо учатся и занимаются спортом.

Организует такой лагерь комиссия из представителей администрации института, профсоюзной и комсомольской организаций, кафедры физического воспитания, спортклуба. Всей работой лагеря руководит также начальник лагеря и его заместители.

В студенческом лагере, так же как и в лагере ДЮСШ, идут тренировки, организуются массовые соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная и культурно-массовая работа основана на широкой самодеятельности студентов. Они выпускают стенгазеты, устраивают диспуты, отправляются в походы, работают на полях.

Студенческие лагеря организуют почти все вузы страны. Если рядом с лагерем есть водоем, инструктор или преподаватель обязательно обучает плаванию. Во всех лагерях сдают нормы ГТО.

Оборонно-спортивный лагерь организуется, как правило, для молодежи допризывного и призывного возраста. В таком лагере юноши получают и военную специальность.

Альпинистский лагерь — лагерь специального назначения. В нем начинающие альпинисты проходят обучение, а опытные — совершенствуют свое мастерство. Альпинистские лагеря есть практически во всех наших высокогорных районах — на Кавказе, Памире, Алтае, Тянь-Шане. Квалифицированные инструкторы по альпинизму готовят спортсменов к горным восхождениям.

Альпинистские лагеря бывают стационарными и передвижными, сезонными и круглогодичными.

Туристский лагерь тоже может быть постоянным и временным. Временный лагерь туристы разбивают в походе, останавливаясь на ночлег или на длительную дневку. Постоянный туристский лагерь организован по типу оздоровительно-спортивного, только главное занятие в нем — туристские походы.

ЛАСТЫ

Ласты — приспособления для увеличения скорости пловца. С ластами люди плавали еще в глубокой древности, о чем свидетельствует вот такая история. Римский император Антоний, желая поразить египетскую царицу Клеопатру удачливостью в рыбной ловле, дал распоряжение ныряльщику насаживать на крючок удочки крупную рыбу. Увы, Клеопатра раскрыла секрет и приказала своему ныряльщику насаживать на удочку Антония соленую рыбу.

Оба ныряльщика пользовались плоскими дощечками, привязанными к ступням. Это и помогало им быстро проплывать под водой к удочке и возвращаться на берег.

Современные ласты делают из плотной резины. Это увеличивает опорную поверхность ступней в 2,5 раза. Разумеется, значительно повышается и скорость пловца с ластами.

При выборе ласт важно знать, что они соответствуют размерам обуви.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика — один из древних видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), спортивную ходьбу, а также легкоатлетические многоборья.

История развития легкой атлетики неразрывно связана с Олимпийскими играми древности и современности. На первых Олимпийских играх 776 г. до н. э. разыгрывался только один вид легкой атлетики — бег на один стадий (примерно 19,27 м). Позже в программу Игр вошел бег на 2 стадия и многоборье — пентатлон (пятиборье), в который входили 4

На последних метрах дистанции спортсмены вкладывают все силы в финишный рывок



вида легкой атлетики — бег, прыжки в длину, метание диска и копья.

Отсчет «возраста» отечественного легкоатлетического спорта ведется с 1888 г., когда под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике, в котором выступило 50 участников. В 1912 г. русские спортсмены, среди которых было и 47 легкоатлетов, выступили на V Олимпийских играх в Стокгольме.

Первые шаги легкоатлетического спорта связаны с введением в стране в 1918 г. всеобщего воинского обучения (Всевобуч). В разные годы проводились чемпионаты страны, а с 1934 г. они стали ежегодными. В 30-е гг. наши легкоатлеты сумели значительно повысить мастерство, а в некоторых видах выйти на уровень европейских и мировых достижений.

В 1946 г. в Осло на чемпионате Европы советские легкоатлеты завоевали 20 медалей, в том числе и 6 золотых, получив международное признание.

В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 видами для мужчин и 14 — для женщин.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Поэтому, образно говоря, каждый человек с раннего детства, едва научившись ходить, бегать, прыгать и бросать, становится легкоатлетом. Ведь легкая атлетика и состоит из бега, прыжков и метаний.

Регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Лучший возраст для начала регулярных занятий легкой атлетикой — 10—11 лет.

Легкая атлетика в нашей стране стала частью государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения являются одной из основных частей всех ступеней

Стартует В. Борзов. Дистанция — 200 м

Передача эстафетной палочки



Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Более половины видов легкой атлетики составляет бег — способ передвижения, при котором, по определению П. Ф. Лесгафта, тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе». Бег является ценным средством физического воспитания, он входит в состав почти всех других видов спорта.

Бег на короткие дистанции (спринтерский бег).

Бег на 100 м. Победителя Олимпийских игр в беге на 100 м называют быстрейшим человеком на земле. Лучшие современные бегуны развивают на этой дистанции скорость свыше 39 км/ч. До I Олимпийских игр (1896) бегуны начинали бег из положения «высокий старт» (слегка согнувшись и выставив одну ногу вперед). Американский спортсмен Т. Бэрк впервые на старте опустился на одно колено и оперся о землю двумя руками. Он стал победителем I Олимпиады, и с тех пор все спортсмены стартуют так же, как он. Это положение называется низким стартом. Правда, в то время результат Бэрка был равен только 12,0 с — в наше время это норматив I разряда для женщин. Но уже через четыре года на II Олимпийских играх в Париже (1900) победитель показал результат 11,0 с. А для того чтобы преодолеть следующий рубеж — 10 с, бегунам понадобилось 68 лет. На XIX Играх (1968) в Мехико американский бегун Д. Хайнс пробежал 100 м за 9,95 с. Этот результат и сейчас остается мировым рекордом.

Бег на 200 м. Первую половину дистанции бегуны преодолевают по повороту, а вторую — по прямой. Мировой рекорд в этом виде бега равен 19,8 с, а это значит, что бегун преодолевал каждые 100 м в среднем быстрее, чем за 10 с. Сильнейшие бегуны на 100 м обычно хорошо выступают и на 200-метровой дистанции. Двойная победа особенно почетна. Только 7 спортсменов сумели выиграть на олимпиадах по две дистанции, в их числе и выдающийся советский спринтер В. Борзов. На Играх в Мюнхене (1972) он пробежал 100 м за 10,14 с, а 200 м — за 20 с.

ВИКТОР АЛЕКСЕЕВ



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР В. Алексеев (1914-1977) — четырнадцатикратный рекордсмен СССР; награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, «Знак Почета».

Свой первый всесоюзный рекорд в метании копья Алексеев установил весной 1936 г. на соревнованиях, посвященных окончанию учебного года. Трибуны ленинградского стадиона были переполнены школьниками. Восхищенные ребята окружили рекордсмена. Он едва успевал отвечать на бесчисленные вопросы, а потом сказал: «Все равно я сейчас не могу ответить на все ваши «почему», так что, если хотите научиться метать копье, приходите завтра сюда в это же время. Начнем тренироваться».

Так неожиданно для всех, в том числе и для самого Алексеева, начался его тренерский путь. Пожалуй, не найдется не только в нашей стране, но и во всем мире другого спортивного наставника, чьи ученики добились бы столь огромных успехов. 16 олимпийских медалей (из них — 8 золотых), 25 наград чемпионатов Европы, более 100 золотых медалей чемпионатов СССР, 49 рекордов мира — таковы достижения учеников Виктора Ильича Алексеева, создателя первой в стране легкоатлетической школы.

Наиболее успешно В. И. Алексеев работал с метателями. Он подготовил олимпийских чемпионок Г. Зыбину, Т. Тышкевич, Т. Пресс, Н. Чижову, мировых рекордсменов В. Трусенева и А. Барышникова. Среди его учеников — барьеристы А. Михайлов и И. Пресс. Он внес огромный вклад в технику и методику спортивной тренировки, но еще более велико его педагогическое наследие, в котором творчески развивались и обогащались идеи выдающихся педагогов К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского.

Тех, кто занимается в ленинградской легкоатлетической школе, связывает большая и сердечная дружба. Все — и рекордсмены и ученики — тренируются вместе. Особенно интересно проходят занятия начинающих легкоатлетов, когда ими руководят прославленные спортсмены.

Виктора Ильича как-то спросили, каким образом он умудряется разглядеть педагогические наклонности в своих учениках. «Я внимательно приглядываюсь к ребятам перед началом тренировки,— ответил В. И. Алексеев.— Если взрослый парень, встречаясь со знакомым малышом, здоровается с ним за руку, я вижу, что он в полной мере уважает своего младшего товарища. Значит, из такого парня может выйти отличный педагог». Огромное уважение к детям, стремление до конца постигнуть возможности каждого из них — эти принципы работы Алексеева позволили ему воспитать не только плеяду выдающихся спортсменов, но и тысячи советских граждан — трудолюбивых, честных, добросовестных, сильных.

Старт. Спортсменки мгновенно срываются с места



Бег на 400 м. Именно такова длина полного круга современного стадиона. Это одна из наиболее трудных дистанций в легкой атлетике: спортсмен должен сочетать высокую скорость с отличной скоростной выносливостью. Мировой рекорд в беге на 400 м, также установленный в Мехико на XIX Олимпийских играх (1968), равен 43,8 с. А это значит, что негритянский бегун Л. Эванс преодолевал каждые 100 м быстрее 11 с.

Спринтерский бег на 100, 200 и 400 м входит также в программу женских состязаний (в современных Олимпийских играх женщины участвуют с IX Олимпиады в Амстердаме, 1928). За полвека, минувшего с того времени, женские результаты росли быстро и сейчас не уступают недавним результатам мужчин. Так, мировые рекорды у женщин в беге на 100 м — 10,88; в беге на 200 м — 22,06; в беге на 400 м — 48,94 с. Лучшей бегуньей современности можно по праву назвать польскую спортсменку И. Шевиньску. Она обладательница золотых олимпийских медалей в беге на 200 и 400 м, победительница многих соревнований и Олимпийских игр (1964, 1968, 1976).

Эстафетный бег 4×100 и 4×400 м. Эстафеты спринтеров — одно из самых увлекательных спортивных зрелищ. Четверка бегунов (эстафеты проводятся у мужчин и у женщин), словно связанная невидимой нитью, мчится по дорожке, передавая на полной скорости в конце каждого этапа деревянные или пластмассовые палочки — эстафеты — партнерам по команде. Поскольку все бегуны, кроме первого, бегут дистанцию с ходу — скорость бега спринтеров очень велика. Например, американец Р. Хейес на Играх в Токио (1964) пробежал свой этап в эстафете 4×100 м за 8,6 с.

В последние годы сильнейшими эстафетными командами у мужчин были американские, а у женщин — бегуньи ГДР.

Бег на средние дистанции

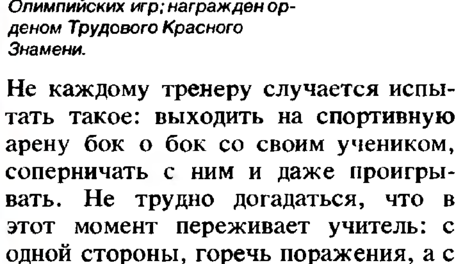
Бег на 800 м. Бегуны пробегают по стадиону два полных круга. Они стартуют по отдельным дорожкам, а после поворота переходят к бровке стадиона и бегут по одной дорожке. Чаще всего на этой дистанции побеждали выносливые бегуны. Но порой успеха добивались и спортсмены, сочетающие бег на 400 и на 800 м. На XXI Олимпийских играх в Монреале блестяще выступил кубинский легкоатлет А. Хуанторена: он победил на дистанции 800 м с новым мировым рекордом — 1 мин 42,5 с, а через несколько дней стал олимпийским чемпионом и в беге на 400 м. Женские соревнования в беге на 800 м включались в программу Олимпийских игр 1928 г., а потом после перерыва — с 1960 г. Первой советской чемпионкой Олимпийских игр (1960) на этой дистанции стала Л. Лысенко с новым мировым рекордом — 2 мин 04,3 с, а в 1976 г. ее триумф повторила Т. Казанкина, она выиграла бег на 800 м в Монреале с поразительным результатом — 1 мин 54,94 с.

Бег на 1500 м. Эта дистанция также популярна среди бегунов. Отчасти потому, что европейские и американские спортсмены — большие поклонники бега на 1 милю (не входящую в программу Олимпиад), близкую по расстоянию (1609 м) к бегу на 1500 м. На Олимпийских играх чаще всего ее выигрывали спортсмены Люксембурга, Ирландии, Кении,

АНАТОЛИЙ БОНДАРЧУК И ЮРИЙ СЕДЫХ



Заслуженный мастер спорта А. Бондарчук (р. 1940) — чемпион Олимпийских игр, чемпион Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»
Заслуженный мастер спорта Ю. Седых (р. 1955) — чемпион Европы среди юниоров, чемпион Олимпийских игр; награжден орденом Трудового Красного Знамени.



Не каждому тренеру случается испытать такое: выходить на спортивную арену бок о бок со своим учеником, соперничать с ним и даже проигрывать. Не трудно догадаться, что в этот момент переживает учитель: с одной стороны, горечь поражения, а с другой — огромную радость за успех своего воспитанника.

Когда в олимпийском Монреале учитель — Анатолий Бондарчук и ученик — Юрий Седых — поднялись на пьедестал почета, они оба были счастливы. Юрий вышел победителем в метании молота, а бронзовой медалью был награжден его тренер Бондарчук. Потом, когда все улеглось и можно было взвесить и проанализировать происшедшее, Бондарчук скажет, что золотая медаль ученика ему — тренеру — гораздо дороже собственной бронзовой. Юрий же был готов поменяться со своим учителем местами, медалями. Бондарчук заметил тогда: «Нет, ему золото нужнее. Ведь эта первая его олимпийская медаль в большом спорте, в большом мужском деле. У меня же уже есть одна — за победу на мюнхенской Олимпиаде в 1972 г.».



Анатолий Бондарчук, 36-летний ветеран нашей легкой атлетики, ехал в Монреаль с огромным грузом ответственности. И не только за себя. В жизни его всякое бывало — и победы, и поражения. Побед, правда, больше. Четыре раза выигрывал он золотые медали на чемпионатах страны, был чемпионом Европы (1969) и призером европейского первенства (1971). Главная победа пришла в Мюнхене.

А вот его ученик был совсем еще не посвящен в трудные секреты ведения олимпийских сражений. Лет ему было всего 21, среди сверстников он был непобедим, владел мировым рекордом в своей возрастной группе, выиграл чемпионат Европы среди юниоров. Вот и весь его послужной список.

Бондарчук, как и положено тренеру, опекал своего ученика во время стартов, наставлял, указывал на ошибки. Для Юрия Анатолий Павлович был самым большим авторитетом. Да и не только для Седых, не только для «молотобойцев» — для всех наших метателей и легкоатлетов. У Бондарчука и опыт большой, и знания — он кандидат педагогических наук. И когда прямо в секторе олимпийского стадиона Монреаля стало ясно, что ученик победил, учитель первым поздравил Юрия с победой.

Финляндии и Новой Зеландии. У женщин эта дистанция введена в программу Олимпиад с 1972 г. Советские спортсменки не знали себе равных в беге на 1500 м: в Мюнхене победила Л. Брагина, а в Монреале — Т. Казанкина. Ей же принадлежит и феноменальный мировой рекорд в беге на 1500 м — 3 мин 56,0 с.

Бег на длинные и сверхдлинные дистанции.

Бег на 5000 и 10 000 м (стайерский бег). От спортсменов требуется большое трудолюбие и упорство в тренировках, выносливость и разумная тактика бега, а также экономное распределение сил на дистанции. Такие качества были у известных бегунов прошлого: П. Нурми (Финляндия), обладателя многих золотых олимпийских медалей; советского бегуна В. Куца, по праву ставшего героем Мельбурнской олимпиады после побед на дистанциях 5 и 10 км; олимпийского чемпиона 1960 г. П. Болотникова. На последних двух олимпиадах — в Мюнхене и Монреале — победы на двух дистанциях одерживал замечательный финский стайер Л. Вирен, завоевавший 4 золотые медали.

Марафонский бег (42 км 195 м). Название получил от местечка Марафон. По преданию, после Марафонской битвы (490 г. до н. э.) греческий воин-гонец нес в Афины весть о победе греков над персами. Прибежав, он сообщил о победе и упал замертво. Этому подвигу воина и посвящено состязание в мара-

ПЕТР БОЛОТНИКОВ



Заслуженный мастер спорта П. Болотников (р. 1930) — олимпийский чемпион и чемпион Европы, награжден орденом Ленина

Олимпийский чемпион 1960 г. Петр Болотников всерьез увлекся бегом, когда уже уехал из своего родного мордовского села Зиновкино и начал службу в армии. Здесь на дистанциях кроссов и выявился его талант стайера.

Тренер Болотникова Г. И. Никифоров считался одним из лучших тренеров мира в 50—60-х гг. по бегу на средние и длинные дистанции. Никифоров первым разработал и применил современную научно обоснованную систему тренировки в беге. Эта система позволила спортсменам разных стран в течение короткого времени резко поднять уровень мировых рекордов.

Образцом подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям стала совместная работа Г. И. Никифорова и П. Болотникова перед Олимпиадой в Риме. Тренировка была построена так, чтобы спортсмен мог показать свой лучший результат точно в тот день и час, когда проводился олимпийский финал в беге на 10 000 м. В этом забеге Болотников победил. Творческое содружество тренера и бегуна принесло два мировых рекорда в беге на 10 000 м — 28 мин 18,8 с в 1960 г. и 28 мин 18,2 с в 1962 г.

Болотникова отличало высочайшее тактическое мастерство. Как никто другой он умел оценивать ситуацию на беговой дорожке во время соревнований. Именно благодаря умелым тактическим ходам он одерживал яркие победы на чемпионатах СССР и Европы, в матчах с английскими, американскими, французскими бегунами, выигрывал у всех сильнейших бегунов мира.

П. Болотников стал старшим тренером Центрального совета общества «Спартак», много времени уделяет пропаганде ГТО, ведет занятия со школьниками. Его перу принадлежит книга о беге «Последний круг», которая была удостоена премии на всесоюзном конкурсе книг о спорте.

Финал бега на 100 м



фонском беге. Первым олимпийским чемпионом стал греческий спортсмен С. Луис. Дважды (1960, 1964) олимпийским чемпионом становился спортсмен из Эфиопии А. Бикила. Его победы на олимпиадах стали первыми большими успехами африканских бегунов.

Бег с препятствиями (барьерный бег).

Бег на 110 м с барьерами. На первых Олимпийских играх спортсмены преодолевали 100 м, а высота барьеров была 1 м. Позже дистанция увеличилась на 10 м, а высота препятствий (на дистанции их 10) стала 106,7 см. Не случайно поэтому большинство барьеристов высокие люди, обладающие высокой скоростью, гибкостью и координацией движений. Между барьерами лучшие спортсмены выполняют три беговых шага, а затем следует «атака» барьера. У женщин дистанция короче — 100 м и барьеры пониже — 84 см. До ▶

ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ



Заслуженный мастер спорта В Борзов (р. 1949) — олимпийский чемпион, многократный чемпион Европы, награжден орденами Ленина, Дружбы народов, «Знак Почета»

О появлении выдающегося советского спринтера мир узнал летом 1969 г. Над беговой дорожкой киевского стадиона гремела яростная гроза. При феерическом свете молний и под проливным дождем 19-летний Валерий Борзов выиграл звание чемпиона СССР, повторив рекорд страны на дистанции 100 м — 10,0 с. Спустя несколько недель в Афинах он выиграл звание чемпиона Европы в беге на 100 м, а затем подтвердил этот титул на зимнем чемпионате континента в Вене. Всего Борзов 11 раз завоевывал золотые медали на летних и зимних чемпионатах Европы.

В 1970 г. он побеждает лучших американских бегунов. А через год еще более убедительно демонстрирует свое преимущество. В течение 3 лет Борзов не проигрывает ни одного забега.

На Олимпиаде в Мюнхене американские спринтеры собирались дать решающий бой Борзову. Но Валерий одержал уверенную победу сперва на 100-метровой дистанции — 10,14 с, а затем и на 200-метровой — 20,00 с. Борзов принес советскому спорту первые золотые медали в спринте.

Успехи В. Борзова — это не только результат природной одаренности. Они стали следствием высочайшего развития волевых качеств, собранности, целеустремленности, строго научного подхода ко всей системе тренировок и выступлений в соревнованиях, разработанных совместно с киевским тренером В. В. Петровским.

Выступая на гаревой дорожке, В. Борзов находил время для занятий научной работой. Не так давно он защитил кандидатскую диссертацию, тема ее — стартовый разгон. Эта работа, несомненно, окажет большую помощь в подготовке спринтеров высокого класса.

Бег на 5000 м



ВАЛЕРИЙ БРУМЕЛЬ



Заслуженный мастер спорта В. Брумель (р. 1942) — олимпийский чемпион, чемпион Европы, награжден орденом Трудового Красного Знамени

Валерию Брумелю было только 18 лет, когда его, вчерашнего школьника, включили в олимпийскую команду страны: пусть наберется опыта к следующим Играм. А Брумель завоевал на Олимпиаде в Риме серебряную медаль и... едва не плакал от досады: он рассчитывал стать чемпионом.

Юный спортсмен ставил перед собой грандиозные цели и достигал их.

В течение трех лет, с 1961 по 1963 г., Брумель шесть раз поднимал планку мирового рекорда и остановился лишь на высоте 2,28 м. Этот результат после ухода Брумеля из спорта продержался восемь лет.

В 1964 г. на Олимпиаде в Токио Брумель завоевал золотую медаль, и она была последней. Осенью 1965 г. Брумель попал в дорожную катастрофу. Сложнейший перелом. Но искусство врачей спасло спортсмену ногу, а удивительное терпение и воля позволили ему в течение 3 лет не только выдержать многочисленные операции, но и вновь обрести, благодаря упорным тренировкам, силу, ловкость и прыгучесть. Совершенно сенсационно прозвучало сообщение о том, что Брумель снова вышел в сектор для прыжков и преодолел планку на высоте 2,12 м. Это был подвиг, не уступавший прежним рекордам чемпиона.

Брумель посвятил себя литературной деятельности. Он автор книги «Высота», один из авторов сценария кинофильма «Право на прыжок», ему принадлежит несколько пьес.

1972 г. состязания у женщин проходили на дистанции 80 м и высота барьеров была 76,2 см. Мировые рекорды на этих дистанциях принадлежат Р. Нехемиа (США) — 13,00 с и Г. Рабштынь (Польша) — 12,48 с.

Бег на 400 м с барьерами. Эта трудная дистанция требует от барьеристов и скорости, и выносливости, и умения преодолевать препятствия. Лучшие барьеристы мира преодолевают дистанцию быстрее, чем за 48 с, а на «гладкой» (без барьеров) 400-метровой дистанции имеют результаты лучше 46 с. Мировой рекорд в беге на 400 м принадлежит олимпийскому чемпиону 1976 г. американцу Э. Мозесу — 47,45 с. В последнее время эта дистанция входит и в программу женских состязаний, исключая Олимпийские игры.

Бег на 3000 м с препятствиями (стипл-чейз). В этом виде бега соревнуются только мужчины, а мировые рекорды фиксируются с 1954 г., когда была введена стандартная расстановка препятствий (по кругу стадиона — 400 м — расставлено 5 деревянных барьеров, а после одного из них расположена яма с водой). Как правило, стиплчейзисты — отличные стайеры, освоившие технику преодоления препятствий. В 1978 г. кенийский стайер X. Роно установил сразу четыре мировых рекорда — в беге на 3000, 5000, 10 000 м и на 3000 м с препятствиями!

ВЛАДИМИР ГОЛУБНИЧИЙ

Заслуженный мастер спорта В. Голубничий (р. 1936) — двукратный олимпийский чемпион, чемпион Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».

В спорте, как известно, регистрируется множество рекордов, кроме, пожалуй, одного — рекорда спортивного долголетия. Но если бы такой рекорд регистрировался, то, несомненно, им бы завладел участник пяти последних Олимпийских игр, преподаватель из украинского города Сумы Владимир Голубничий. Он победил на Олимпиадах в Риме и Мехико, награжден серебряной медалью в Мюнхене и бронзовой в Токио.

На снимке В. Голубничий слева



Свое первое мировое достижение в ходьбе на 20 км Голубничий установил еще в 1955 г., но и сегодня, когда ему уже за 40, он продолжает оставаться одним из признанных лидеров мировой спортивной ходьбы и собирается стартовать на Олимпиаде в Москве.

Почти четверть века в спорте — такое дано не каждому. Что же позволило этому замечательному спортсмену прожить в спорте такую долгую жизнь? Об этом он сказал сам: «Спортивное долголетие находится в прямой зависимости от многочисленных факторов, и прежде всего от неукоснительного соблюдения режима. Уже давно я приучил себя ложиться и вставать в строго определенное время, начинать утро с зарядки, через равные промежутки времени принимать пищу... Еще один важный аспект в сохранении спортивного долголетия — уметь стойко переносить не только тяжелые поражения, но и ... победы. Есть такое выражение: пройти огонь, воду и медные трубы. Так вот, медные трубы — самое трудное».

Он не может жить без борьбы, без изнурительных, знойных, дождливых, пыльных, но всегда одинаково долгих километров, без ветра, обжигающего лицо, без товарищей, без самых трудных и самых радостных последних километров, даже метров дистанции, когда проникаешься сознанием, что не только преодолеваешь многокилометровый путь, но и одерживаешь победу над самим собой.

Спорт приносит ему радость. Он по-прежнему полон сил и настоящего спортивного честолюбия, и это позволяет ему одерживать победы над более молодыми соперниками.

Бег на 400 м с барьерами



Спортивная ходьба.

Ходьба на 20 км. В отличие от бега в спортивной ходьбе требуется постоянная опора о грунт. Нога ставится на пятку, затем происходит «перекат» на носок, после чего нога выпрямляется, оставаясь прямой до вертикального положения спортсмена.

До 1956 г. в олимпийской программе была ходьба на 10 км, а в Мельбурне на XVI Играх дистанцию увеличили вдвое. И первый же старт советских скороходов увенчался блестящей победой: Л. Спирин стал олимпийским чемпионом, а А. Микенас и Б. Юнк заняли второе и третье места.

В последующие годы не знал себе равных замечательный советский спортсмен В. Голубничий. Он завоевал на Играх в Риме, Токио, Мехико и Мюнхе́не две золотые, серебряную и бронзовую награды.

Ходьба на 50 км. Соревнования проводятся, как и на предыдущей дистанции, по шоссе со стартом и финишем на стадионе. Это трудные испытания — спортсмены находятся в пути более 4 ч. Помимо уже названных видов ходьбы и бега проводятся состязания и на других дистанциях (3000 м, 20 000 м, в часовом беге), но они не входят в программу Олимпийских игр.

Легкоатлетические прыжки.

Прыжки в высоту. Спортсмену на преодоление каждой высоты дается три попытки. Если во всех трех его постигнет неудача, то он выбывает из соревнований. Бывает, что последнюю высоту преодолевают несколько прыгунов, тогда победителем становится тот, кто затратит на эту высоту наименьшее число попыток.

Вначале прыгали стилем «ножницы», затем «волна», потом на смену пришли стили «пере-

Прыжок в высоту стилем «фосбюри» (спиной к планке)





Прыгает мировой рекордсмен В. Ященко

кат» и, наконец, «перекидной», когда спортсмен преодолевает планку, повернувшись к ней грудью в горизонтальном положении. В 1968 г. американец Р. Фосбюри преодолел планку, находясь спиной к ней. Этот стиль получил название «фосбюри». Но мировые рекорды у мужчин и женщин по-прежнему принадлежат спортсменам, использующим «перекидной» способ, который подробно разработан советскими тренерами и учеными. Именно с помощью этого стиля спортсменка из ГДР Р. Аккерман взяла высоту 2 м, а советский прыгун В. Ященко — 2 м 34 см. До них «перекидным» прыгал знаменитый советский спортсмен В. Брумель, который 6 раз (1961—1963) устанавливал рекорды мира — от 2 м 23 см до 2 м 28 см.

Прыжок с шестом. Этот вид легкой атлетики входит в программу только мужских состязаний. Мировые рекорды в этом виде росли

ГЕОРГИЙ И СЕРАФИМ ЗНАМЕНСКИЕ

Весь спортивный мир знает имена Георгия и Серафима Знаменских. Приз их имени разыгрывается на кроссе газеты французских коммунистов «Юманите». На Мемориал, ежегодно организуемый в их память, съезжаются в Советский Союз легкоатлеты из десятков стран. Два брата, неразлучные ни в жизни, ни на беговой дорожке, ни в памяти потомков, стали одним из ярких символов советского спорта — его первых побед на международной арене.

Братья Знаменские были, пожалуй, самыми популярными спортсменами 30-х гг. Это не просто выдающиеся атлеты, это целая эпоха в нашем спорте. Они первыми преодолели такие рубежи в развитии нашей легкой атлетики: четырехминутный — на дистанции 1500 м, девятиминутный — на 3000 м, пятнадцатиминутный — на 5000 м и тридцатиодноминутный — на 10 000 м.

Никто из советских атлетов той поры не удостаивался столь высоких оценок в зарубежной прессе, как они. Своими рекордами братья Знаменские продвинули достижения советской легкой атлетики до результатов международного класса.

В спортивной биографии братьев много необычного. Их неожиданное появление на беговой дорожке, стремительный рост результатов, позволивший неизвестным бегунам всего за один год стать чемпионами страны,— все это было похоже на сказку. Спортивные успехи братьев Знаменских кажутся еще более непостижимыми, если принять во внимание возраст, в котором они впервые вышли на стадион: Георгию было тридцать лет, Серафиму — двадцать семь.

Чем же объясняется их стремительное восхождение? Всех, кому довелось лично знать Знаменских, изумляли их физические данные: хорошее сердце, необычайно развитые легкие уже с первых шагов в спорте помогали им опережать лучших стайеров того времени.

В детстве физическому совершенствованию Георгия и Серафима помог старший брат Сергей. Солдат первой мировой войны, вернувшийся с фронта инвалидом, он мечтал о здоровье братьев, всех односельчан. Потому после Октябрьской революции он стал пылким пропагандистом и организатором физической культуры и спорта в родном селе.

Сергей приучил братьев круглый год купаться в реке Пахре. По его совету Георгий и Серафим не ходили, а бегали, все работы по хозяйству выполняли тоже бегом, а потом еще пробегали десятки километров по ближним и дальним полям и перелескам. И так на протяжении нескольких лет. Не удивительно, что в 1935 г., впервые победив на кроссе газеты «Юманите», Серафим Знаменский в ответ на вопрос французского журналиста скажет: «Стайерами не рождаются, ими становятся!»



Заслуженный мастер спорта Г. Знаменский (1903-1946) — чемпион СССР, установил три всесоюзных рекорда, занимал призовые места в ряде международных соревнований, награжден орденами Красной Звезды и «Знак Почета»
Заслуженный мастер спорта С. Знаменский (1906-1942) — неоднократный чемпион СССР, установил 20 всесоюзных рекордов, победитель ряда международных соревнований, награжден орденом «Знак Почета»

вместе с совершенствованием шеста для прыжков. Вначале он был деревянным, затем бамбуковым, потом металлическим, а в последние годы прыгуны используют шест из стекловолокна и синтетических материалов. Мировой рекорд равен 5 м 70 см.

Прыжок в длину. Выполняется с произвольного разбега, после которого отталкиваются сильнейшей ногой от врытого в землю деревянного бруска. Если спортсмен заступит его передний край, то прыжок не засчитывается.

Дальние прыжки удавались немногим прыгунам. Только в 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико американец Р. Бимон «улетел» на 8 м 90 см. Этот рекорд держится и сейчас. Рекорд Европы (8 м 45 см) принадлежит югославу Н. Стекичу. В нашей стране дальше всех прыгнул И. Тер-Ованесян (8 м 35 см).

Женщины лишь в 1976 г. подошли к рубежу 7 м.

Первой семиметровый рубеж преодолела советская спортсменка В. Бардаускене (7,09 м).

Тройной прыжок. Этот сложный вид легкой атлетики требует от прыгуна скорости спринтера, хорошего прыжка в длину и буквально «стальных» мышц. Прыгун после разбега отталкивается от бруска сильнейшей ногой, приземляется на ту же ногу, затем после второго шага на другую ногу и заканчивает прыжок

ТАТЬЯНА КАЗАНКИНА

Девочка из небольшого приволжского городка Петровска (под Саратовым) Таня Казанкина очень любила бегать. Ее тренировал большой энтузиаст детского спорта В. Д. Лутохин. Он не задавался какой-то дальней целью, просто хотел, чтобы его ученица окрепла, выросла, стала хорошей помощницей матери — работнице нефтебазы, воспитывавшей пятерых ребят. Таня с юных лет была приучена к домашнему хозяйству и все умела делать.

Н. Е. Малышев, будущий тренер Татьяны, впервые увидел ее в 1968 г. на состязаниях школьников-легкоатлетов РСФСР. Николая Егоровича удивило, что при невысоком результате девочка довольно грамотно вела борьбу на дорожке, проявляла упорство, смелость. Тане было тогда 17 лет. На следующий год она поступила на экономический факультет Ленинградского государственного университета. Учеба отнимала много времени, и все-таки Казанкина находила час-другой для тренировок.

Малышев много занимался подготовкой своей новой ученицы. Вдвоем они настойчиво трудились над выработкой легкой, непринужденной манеры бега, много внимания уделили скоростному финишу. За год до старта в олимпийском Монреале Татьяна участвовала в финальных соревнованиях VI летней Спартакиады народов СССР. На спартакиаду в Москву она приехала после успешной защиты диплома и экзаменов в аспирантуру. Теперь на дорожке стремилась столь же успешно защитить диплом спортивной зрелости. Казанкина стала чемпионкой СССР на 1500 м, а вскоре первой в мире преодолела эту сложную дистанцию за 3 мин 56 с.

В Монреале соперницы ничего не могли противопоставить молодой ленинградке. Казанкина буквально летела к финишу. Когда позади были два круга — 800 м, на табло против ее фамилии вспыхнули невероятные цифры: 1 мин 54,94 с! Еще один мировой рекорд. А через несколько дней Татьяна завоевала вторую золотую олимпийскую медаль — в беге на 1500 м.

Зарубежные специалисты поспешили назвать ее успех сенсационным. «Сенсационного ничего нет,— ответила Т. Казанкина.— В нашей социалистической стране молодежи созданы все условия для занятий спортом, заботливо растят таланты. Нужно только дерзать, задавшись целью, упорно добиваться ее, идти навстречу своей мечте».

Двукратная олимпийская чемпионка, молодой ученый Т. В. Казанкина работает сейчас над кандидатской диссертацией.

Заслуженный мастер спорта Т. Казанкина (р.1951) — двукратная олимпийская чемпионка; награждена орденом Трудового Красного Знамени.



приземлением в яму с песком. Лучшие прыгуны мира «улетают» за отметку 17 м, а мировой рекорд, установленный в высокогорном Мехико бразильцем Ж. Карлосом ди Оливейра, равен 17 м 89 см. Лучшим прыгуном последнего десятилетия является победитель трех олимпиад В. Санеев. Длиной прыжка считается расстояние от переднего края бруска до ближайшего следа, оставленного на песке после приземления. В обоих видах прыжков в длину дается по три попытки.

Легкоатлетические метания.

Упражнения в метании диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность способствуют развитию силы, ловкости, быстроты и координации движений, формированию навыков прикладного характера.

Толкание ядра. Ядро толкают в сектор (приблизительно 45°) из круга (диаметр — 213 см), который ограничен металлическим кольцом или деревянным ободом. Раньше спортсмен, находясь спиной в направлении толчка, совершал скользящий скачок и вместе с поворотом корпуса толкал ядро вперед. В 1971 г. известный советский тренер В. И. Алексеев предложил новый способ толкания ядра с вращением тела метателя и продвижением его в круге. Пользуясь этим способом, ученик

ВЛАДИМИР КУЦ



Заслуженный мастер спорта В. Куц (1927—1975) — олимпийский чемпион и чемпион Европы, награжден орденом Ленина

Высшая честь для спортсмена — дать свое имя Олимпиаде. Олимпийские игры 1956 г. в Мельбурне по праву называют Олимпиадой Владимира Куца. Выдающийся советский спортсмен завоевал на этих соревнованиях две золотые медали — в беге на 5000 и 10 000 м. Этими победами он подвел черту под трехлетним поединком с британскими бегунами — Г. Пири, К. Чатауэм, Д. Ибботсоном. Соревнования в беге были в центре внимания всех любителей спорта. Советский бегун и его британские соперники придерживались совершенно различных тактических представлений. Куц от старта и до финиша уверенно лидировал, вел бег в высоком темпе, а англичане вперед никогда не выходили, стараясь победить с помощью рывка из-за спины на последних метрах дистанции. Каждая встреча проходила в острой борьбе и, как правило, завершалась мировыми рекордами.

В Мельбурне Куц буквально изматывал своих соперников мощными рывками, которые вошли в арсенал тактических средств бегунов под названием «тактика Куца». Впечатление от побед советского стайера оказалось столь велико, что Куц был назван лучшим спортсменом мира 1956 г., а затем и 1957 г. Последний мировой рекорд Владимира Куца в беге на 5000 м (13 мин 35 с), установленный в 1957 г., оставался непревзойденным в течение 7 лет. Много раз он побеждал и на всесоюзных первенствах.

Владимира Куца отличали не только необыкновенное упорство и настойчивость, но и умение дерзать. В каждом соревновании он выходил на старт с одной мыслью — победить, установить мировой рекорд. Пусть не всегда ему удавалось успешно решить эту задачу, но в одном Куц был неизменен: всегда и везде он отдавал борьбе все силы без остатка, на любых соревнованиях сражался так, будто это был самый главный, самый ответственный старт в его жизни.

ЯНИС ЛУСИС И ЭЛЬВИРА ОЗОЛИНА

Янис Лусис и Эльвира Озолина — дружная семья олимпийских чемпионов. И у мужа, и у жены одно спортивное увлечение — метание копья. Мечтает стать копьеметателем и достичь высот родителей их сын Дмитрий. Характером он в отца: чем труднее дается ему какое-нибудь дело, тем упрямее он стремится освоить его.

Я. Лусис родился в латвийском селе. Во время войны погиб отец Яниса, и мать осталась с двумя детьми. Она мечтала, что после окончания школы Янис пойдет учиться в сельскохозяйственную академию — ведь на селе нужны агрономы. Но он послал документы в физкультурный институт.

Янис не отличался ни большой силой, ни ростом — всего 168 см. Данные средние, и специалисты не возлагали на него больших надежд. Но уже через месяц после учебы в институте, выступая на соревнованиях, Янис метнул копье на 53 м 37 см. Этим броском он поразил всех. Лусис быстро прогрессировал в спорте благодаря целеустремленности, исключительному трудолюбию, воле, твердому характеру. «Без этих качеств не может быть настоящего спортсмена,— говорит Я. Лусис,— да и в жизни вообще немного добьешься».

В 1964 г. в Токио Янис завоевал свою первую олимпийскую награду — бронзовую медаль. А уже на следующих Играх, в Мехико, Лусис выиграл звание чемпиона. После пяти попыток советский атлет уступал соперникам. У Яниса оставалось право на последний, шестой бросок. И тут он проявил все лучшие качества, присущие нашим мастерам спорта: мужество, патриотизм, веру в победу. На 90 м 10 см улетело копье, посланное рукой Лусиса. Победа!

Прошло еще четыре года, и в Мюнхене спортсмен из Латвии стал обладателем серебряной награды. Теперь у Яниса полная коллекция олимпийских медалей.

Э. Озолиной техника метания копья — сложнейшего вида легкой атлетики — давалась легче, чем мужу. Ловкая, резкая в движениях, она уверенно посылала снаряд все дальше и дальше. Бросок в Риме на 55 м 98 см принес золотую олимпийскую медаль.

Я. Лусис и Э. Озолина вдвоем почти два десятка раз поднимались на высшую ступень пьедестала почета после побед на чемпионатах страны.

Сейчас спортсмены тренируют молодых атлетов, передают им свой богатый опыт. Я. Лусис — тренер сборной СССР, Э. Озолина работает с армейскими легкоатлетами в Риге.

Лусис и Озолина будут счастливы, когда их воспитанники станут метать копье дальше, чем метали они. В преемственности поколений, передаче победных традиций им видится истинный смысл наставничества.

Заслуженный мастер спорта Я. Лусис (р.1939) — олимпийский чемпион, неоднократный чемпион Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».
Заслуженный мастер спорта Э. Озолина (р.1939) — олимпийская чемпионка, чемпионка Европы; награждена орденом Трудового Красного Знамени





Все большие высоты преодолевают прыгуны с шестом



Алексеева А. Барышников установил в 1976 г. мировой рекорд — 22 м. Среди женщин на протяжении последнего десятилетия сильнейшей была также ученица Алексеева — олимпийская чемпионка Н. Чижова.

Метание диска. Метание производится из круга с бетонным основанием, диаметром 2 м 50 см, огражденного сеткой. Выдающегося успеха среди мужчин добился американский дискобол А. Ортер — победитель четырех олимпиад (1956—1968). Мировой рекорд равен 71 м 16 см. У женщин в последние годы сильнейшей дискоболкой была Ф. Мельник. Советская спортсменка в 1976 г. первой в мире метнула снаряд на 70 м 50 см.

Метание молота. Снаряд обхватывают пальцами обеих рук, раскручивают, затем делают 2—4 поворота и посылают его в сектор 45 °, размеченный в поле.

Советские метатели в этом виде легкой атлетики побеждали на многих олимпиадах. В 1978 г. москвич Б. Зайчук впервые в мире метнул снаряд за 80 м.

Метание копья. С далеких времен люди состязались в меткости и дальности метания копья. Этот вид состязаний дошел и до наших дней. Метают копье от криволинейной планки, врытой заподлицо в землю в сектор около 29 °. Мировой рекорд 94 м 58 см принадлежит победителю Олимпиады в Монреале венгер-

Прыжок в длину



Тройной прыжок (В Санеев)

скому метателю М. Немету. Среди женщин — американке К. Шмидт (69 м 32 см).

Легкоатлетические многоборья.

Это сочетание физических упражнений в одном или нескольких видах спорта. Цель многоборья — выявить разносторонние психофизические качества и двигательные навыки спортсменов.

Десятиборье. Оно по праву считается венцом легкой атлетики. В этом трудном соревновании выступают только мужчины.

В программу десятиборья входит бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110 м, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра, метание диска и копья.

Состязания по десятиборью проводятся в 2 дня (5 видов в день).

НИКОЛАЙ ОЗОЛИН



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Н Озолин (р 1906) — двенадцатикратный чемпион СССР, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»

Его перу принадлежит более 200 научных трудов и методических разработок. Его книги «Тренировка легкоатлета», «Прыжки с шестом», «Современная система спортивной тренировки» стали настольными для советских тренеров. Он доктор педагогических наук и Почетный доктор педагогики ГДР. По его печатным работам добиваются успеха не только наши, но и многие зарубежные легкоатлеты.

Первой лабораторией профессора Николая Георгиевича Озолина было зеленое поле стадиона. Впервые он выступил в соревнованиях по прыжкам с шестом в 1923 г.

В 1936—1945 гг. Н. Озолин девять раз возглавлял списки сильнейших прыгунов Европы, он был победителем международной рабочей Олимпиады в Антверпене в 1937 г.

В последний же раз звание чемпиона страны в этом виде спорта Озолин завоевал в 1950 г., в сорокачетырехлетнем возрасте. Это ли не рекорд спортивного долголетия!

В предвоенные годы он трижды поднимал потолок европейского рекорда в прыжках с шестом. «Мы не верили в легкую атлетику Советов,— писала в те дни одна из французских газет,— но Николай Озолин заставил нас поверить в нее своими выдающимися достижениями в одном из самых сложных и красивых видов. Он — человек, удививший Европу».

Соавтором своих европейских рекордов Николай Георгиевич считает харьковчанина Г. Раевского. Дуэль Озолин — Раевский, по общему признанию, стала одной из самых волнующих страниц в летописи нашего спорта довоенных лет. Впоследствии Николай Георгиевич советовал ученикам: «Не бойтесь сильного, талантливого соперника, но уважайте и любите его. Сильный соперник — это счастье для спортсмена, имеющего характер».

У Озолина есть целая плеяда учеников, достойно защищавших честь советского спорта на Олимпийских играх и чемпионатах Европы. Многие выросли в замечательных воспитателей. Например, В. Ягодин был тренером сборной СССР. А. Фруктов тренирует сборную по ходьбе. Есть у него ученики и в науке. Щедро делится с ними Николай Георгиевич своими знаниями, своим опытом.

Метание копья (Я. Лусис)



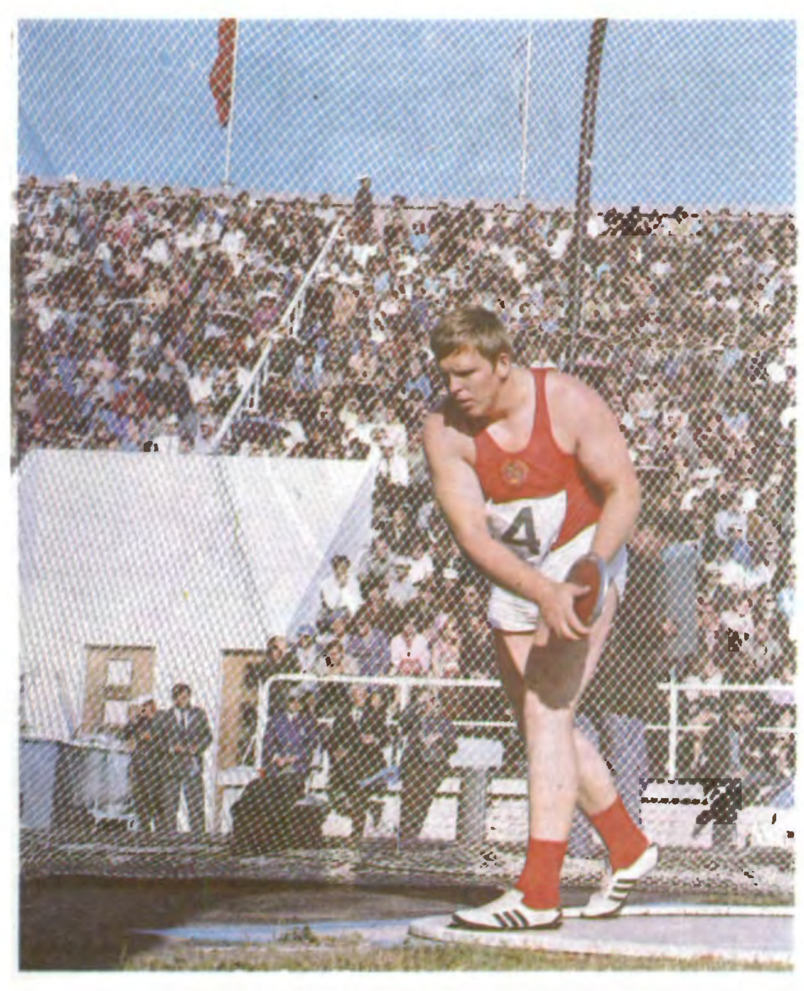
В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене победили советские десятиборцы Н. Авилов и Л. Литвиненко. Сейчас мировой рекорд принадлежит американцу Б. Дженнеру — 8618 очков.

Пятиборье. Женщины, в отличие от мужчин, соревнуются в 5 видах — бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м. Эта программа введена с 1977 г. Мировой рекорд принадлежит советской спортсменке Н. Ткаченко.

1888 год считается годом рождения отечественной легкой атлетики, когда в Тярлеве (местечко под Петербургом) был образован кружок любителей бега. Но настоящее развитие легкая атлетика получила только после 1917 г.

В 1946 г. советские легкоатлеты вышли на широкую международную арену. С 1952 г. они выступают на Олимпийских играх; завоевали 3 золотых медалей.

Метание диска



НИНА ПОНОМАРЕВА

Заслуженный мастер спорта Н. Пономарева (р. 1929 г.) — двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка Европы; награждена орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»

На счету советских спортсменов сотни золотых медалей, завоеванных на зимних и летних олимпиадах. Самую первую в истории отечественного спорта высшую олимпийскую награду принесла Родине москвичка Нина Пономарева.

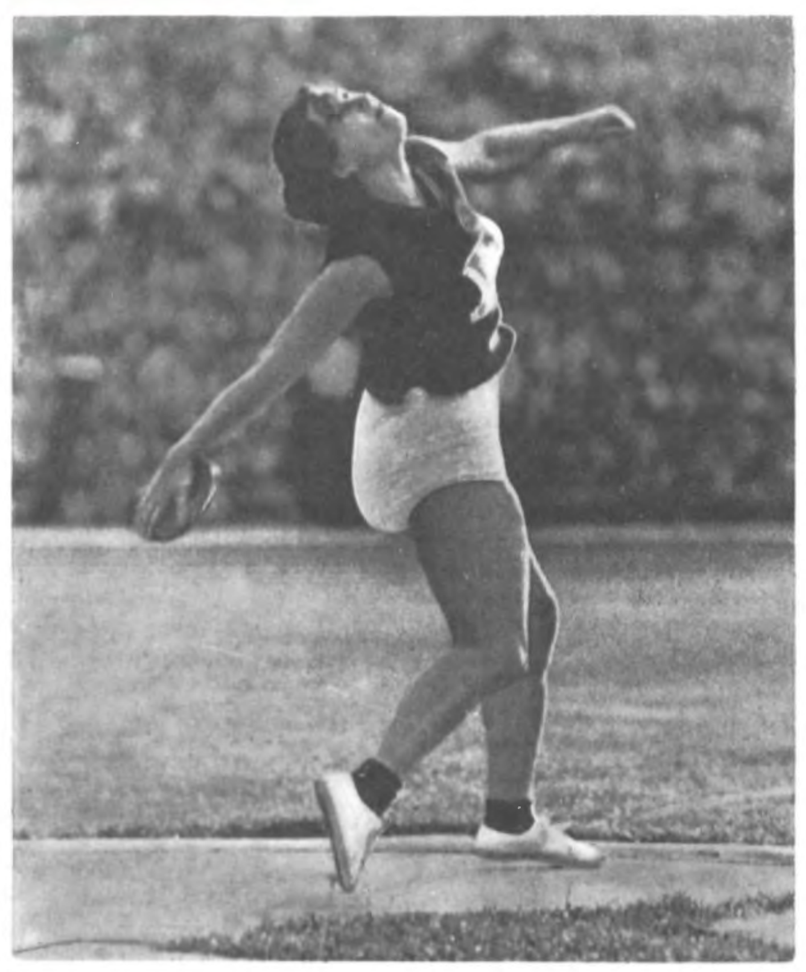
20 июля 1952 г., первый день XV Олимпийских игр в столице Финляндии. Все внимание привлечено к выступлениям дебютантов олимпиады — спортсменов сборной Советского Союза. Легкоатлетическая программа состязаний открылась метанием диска у женщин. Очень важно сделать почин, задать победный тон. Это хорошо понимают Н. Думбадзе, многолетний лидер нашей команды, двукратная чемпионка Европы, и ее молодые подруги — Н. Пономарева и Е. Багрянцева. Они тщательно делают разминку, настраиваются на напряженную борьбу. Соперницы очень сильные.

— Перед началом соревнований мы собрались вместе и сказали друг другу: надо обязательно выиграть, и не важно, кто из троих станет первой, важно, чтобы это обязательно была советская спортсменка, — вспоминала Н. Пономарева.

Когда наступила торжественная церемония награждения, на пьедестал почета поднялись все три советских дискоболки. На верхней ступени стояла 23-летняя Н. Пономарева. В честь ее победы в небо взвился алый флаг нашей Родины и прозвучал Гимн Советского Союза.

Эти неповторимые мгновения Н. Пономаревой довелось испытать еще раз, на Олимпийских играх в Риме. Перед ними, на Олимпиаде (1956) в Австралии, она была удостоена бронзовой медали. И теперь в Риме Нина задалась целью вернуть пальму первенства. В лучшей ее попытке снаряд улетел на 55 м 10 см. Это был олимпийский рекорд, принесший советской спортсменке вторично звание чемпионки.

Нина Аполлоновна воспитывает юных легкоатлетов и надеется, что им тоже доведется пережить немало радостных минут в спорте. Путь к ним один — через напряженные тренировочные будни.



Метание молота





Толкание ядра (Н Чижова)

ТАМАРА И ИРИНА ПРЕСС



Заслуженный мастер спорта Т. Пресс (р 1937) — выдающаяся толкательница ядра и дискоболка, трехкратная олимпийская чемпионка, чемпионка Европы, награждена орденами Ленина и «Знак Почета» Заслуженный мастер спорта И. Пресс (р.1939) — одна из лучших легкоатлетов конца 50—60-х гг, добившаяся крупных успехов в барьерном беге и в пятиборье, двукратная олимпийская чемпионка, награждена двумя орденами «Знак Почета»

Они мало похожи друг на друга — знаменитые спортсменки, олимпийские чемпионки, сестры, которые в 50—60-х гг. потрясали мир своими рекордами. Высокая, широкоплечая Тамара всегда казалась несколько медлительной. Лишь когда выходила в круг метания, она вдруг преображалась и, наверное, именно в эти короткие моменты становилась такой же порывистой, энергичной и быстрой, как и ее младшая сестра Ирина — спринтер.

Своими успехами в большом спорте сестры обязаны замечательному педа-

ВИКТОР САНЕЕВ

Заслуженный мастер спорта В. Санеев (р 1945) — трехкратный олимпийский чемпион и двукратный чемпион Европы, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов



Для Вити Санеева, как и для многих сухумских мальчиков, любимым занятием были футбол и баскетбол. Долгие часы мог проводить он на уютном стадионе, расположенном у теплого Черного моря. Однажды здесь появились легкоатлеты сборной команды СССР. С замиранием сердца Виктор следил за тренировкой В. Брумеля. Этот день определил весь жизненный путь Санеева. Он записался в легкоатлетическую секцию. Тренер обнаружил у юного спортсмена способности к тройному прыжку.

Через трудные тренировки, успехи и неудачи, горечь поражений и радость побед прошел Виктор Санеев, прежде чем в 1968 г., умудренный опытом спортивной борьбы, выступил на своей первой Олимпиаде в Мехико.

На шестой день олимпийских соревнований итальянский спортсмен показал великолепный результат — 17,22 м. Это был новый мировой рекорд.

Казалось, вопрос о чемпионе решен. Однако расстановка сил менялась с каждой попыткой. Рекордный результат превысил в своем прыжке Санеев, но спортсмен из Бразилии обогнал его. Никогда еще олимпийские состязания по тройному прыжку не знали такого накала борьбы. И тогда в последней, шестой попытке Санеев сумел достигнуть отметки 17,39 м и стал олимпийским чемпионом.

Четыре года спустя на Олимпиаде в Мюнхене Виктор Санеев снова выиграл золотую медаль. С первой же попытки он ошеломил своего соперника из ГДР И. Дремеля великолепным прыжком на длину 17,35 м.

На монреальской Олимпиаде у Виктора появились новые, не менее грозные соперники. Санеев выступал успешно. Казалось, что уже никто не сможет улучшить результат. Жара, духота под крышей олимпийского стадиона вымотали спортсменов, они устали от долгой борьбы. И вдруг стадион, заполненный в основном американцами, взорвался громом аплодисментов. Американец Д. Баттс прыгнул на 17,18 м и сумел опередить Санеева. В этой обстановке было невероятно трудно, практически невозможно найти силы для продолжения борьбы. Но такого бойца, как Санеев, как раз и отличает умение решительно переломить ход борьбы. В пятой попытке Виктор прыгнул на 17,29 м и в третий раз стал олимпийским чемпионом.

Защищая честь Советской страны на международных спортивных соревнованиях, наши олимпийцы показывают примеры стойкости, душевной силы. Советские спортсмены не раз доказывали, что выигрывает тот, кто не дрогнет в борьбе с сильнейшим, потому что при одинаковой подготовке побеждают мужество и характер.

гогу и тренеру В. И. Алексееву. Он заметил сестер из Самарканда на одной из всесоюзных спартакиад школьников и пригласил их в свою школу.

В короткий срок, в считанные годы из рекордсменки страны среди девушек по метаниям Тамара выросла в рекордсменку мира среди женщин. Тамара первой в мире преодолела в толкании ядра 17-метровый рубеж. В метании диска она также не знала равных.

Ирину еще в школе называли быстроногой. Она считалась лучшей бегуньей Узбекистана. Но Виктор Ильич угадал в ней иное призвание. Приметив, что юная спортсменка одинаково быстро усваивает технику и сложного барьерного бега, и прыжков, и метаний, тренер решил готовить ее к легкоатлетическому пятиборью. Тренер не ошибся в своем выборе: Ирина Пресс 12 раз улучшала мировые рекорды в пятиборье и в барьерном беге, вышла победительницей на двух Олимпиадах — в Риме (1960) на дистанции 80 м с барьерами и в Токио (1964) в пятиборье.

Тамара не отставала от сестры: она установила 11 мировых достижений в толкании ядра и метании диска, выиграла три золотые олимпийские медали в Риме — в толкании ядра и две медали в Токио — в метании диска и толкании ядра.

Ирина окончила Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта, но осталась в спорте и работает в Центральном совете общества «Динамо».

Тамара училась в Ленинградском инженерно-строительном институте, затем окончила Высшую партийную школу. Она кандидат педагогических наук. Работает в ЦК профсоюза рабочих строительства и промстройматериалов, а вечерами тренирует юных легкоатлеток из спортклуба МГУ.

В своей книге «Цена победы», вышедшей в 1977 г., Тамара Пресс пишет: «Мы уходим, оставляя в спорте свое «я». Мы уходим спокойные, ибо знаем: у нас есть сменщицы. Они-то и понесут нашу эстафету дальше. И высоты, не занятые нами, завоюют именно они...»

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Соревнования по всем видам легкой атлетики (исключая марафонский бег и ходьбу) проводятся на стадионе, где вокруг основного поля (так называемого спортивного ядра) располагаются круговые беговые дорожки, размеченные белыми линиями по всему 400-метровому кругу, секторы для прыжков, метания копья и специальные круги для метаний диска, молота, ядра. Длина первой (ближней к бровке) круговой беговой дорожки — 400 м. Во всех видах бега, проводимых по отдельным дорожкам (на 100, 200, 400 м; 100, 110 и 400 м с барьерами), ширина каждой из них должна быть не менее 1,25 м. В беге на короткие дистанции используются стартовые колодки (специальные приспособления для упора ног спортсмена на старте). Прямая беговая дорожка должна иметь длину, превышающую длину дистанции, на которую проводятся соревнования, на 18—20 м (3—5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша).

Трасса для марафонского бега проходит за пределами стадиона и должна быть замкнутой, с подъемами и спусками. Дистанция размечается стрелками и щитами, показывающими, сколько километров остается до финиша (щиты располагаются через каждые 2 км). Начиная с 10 км и далее через каждые 5 км на дистанции создаются питательные пункты.

Снаряды для метаний



Сектор для прыжков в высоту (150°) имеет размеры, допускающие разбег длиной 15 м под любым углом (в пределах сектора). Прыгают через деревянную или металлическую планку круглого или треугольного сечения, диаметр — 3 см, вес не более 2 кг. Планка опирается концами на пластины защипов, которые перемещаются по стойкам, установленным у края приземления на расстоянии от 366 до 402 см друг от друга. Для приземления используются синтетические материалы (поролон) или песок. Площадь для приземления — 6×3 м.

Прыжки в длину и тройной производятся в яму с песком, насыпанным вровень с дорожкой разбега. Спортсмен отталкивается сильнейшей ногой от врытого в землю деревянного бруска шириной 20 см и длиной 122 см. Длина

Секторы для соревнований по различным видам легкой атлетики

СЕКТОР ДЛЯ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА
3,0 М
45,0 М
ЗОНА БЕЗОПАСНОСТИ
1,25 М
СЕКТОР ДЛЯ ТОЛКАНИЯ ЯДРА
2,2 М
R 22 М
60°
СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ
3,0 М
МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ
45,0 М
ДОРОЖКА РАЗБЕГА
1,25 М
2,6 М
ПЛОЩАДКА ДЛЯ МЕТАНИЯ
ОГРАДА
R 70–80,0 М
45 - 60°
1,5 М
МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ
СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЯ ДИСКА И МОЛОТА
СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ С ШЕСТОМ
3,5–4,0 М
МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ
ЯЩИК ДЛЯ УПОРА ШЕСТА
6,0 М
3,0 М
МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ
СЕКТОР ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ
4,0 М
ПЛАНКА
30–36,5 М
МЕСТО ПРИЗЕМЛЕНИЯ
БАРЬЕР
СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

ямы — 6 м, глубина — 0,5 м, ширина не менее 2,75 м. Дорожка для разбега должна иметь ширину не менее 1,25 м и длину не менее 45 м от переднего края ямы.

Оборудование для прыжков с шестом включает место приземления (из мягкого упругого материала), стойки, планку длиной до 4 м 52 см, ящик для упора шеста (глубиной 20 см). Для прыжков используются шесты произвольной длины и формы (обычно из фибергласа).

Метание диска, молота и толкание ядра производится из круга в размеченный сектор поля, имеющий угол 45°. Круг для метания молота и толкания ядра с бетонным основанием, диаметром 2,135 м, а для метания диска — 2,5 м. Круг ограничивается кольцом из металла, окрашенного в белый цвет. Круг для метания диска и молота ограждается предохранительной сеткой (веревочной или металлической). Высота ограждения не менее 3,35 м, расстояние от центра круга до ограждения — 3,5 м. Копье метают от криволинейной планки (врытой заподлицо в землю) в сектор около 29°. Ширина планки — 7 см, длина дорожки для разбега от 30 до 36,5 м, ширина — 4 м.

В эстафетном беге бегуны передают друг другу эстафетную палочку — полую трубку круглого сечения, диаметр — 3,8 — 4 см, длина — 28 — 30 см, вес от 50 до 150 г.

Барьеры состоят из перекладины, укрепленной на концах вертикальных стоек с подножками (длина перекладины — 120 см, ширина — 7 см, толщина — 2 см). Вес барьера — 10 кг. Высота барьера для женщин — 84 см (для девушек — 76,2 см), для мужчин — 106,7 см (для юношей — 100 см) в беге на 110 м и 91,4 см — в беге на 400 м. Высота препятствий в беге на 3000 м с препятствиями — 91,4 см, ширина не менее 396 см. Вес препятствий от 80 до 100 кг. Яма с водой (ширина и длина по 366 см) имеет наклонный в сторону барьера пол, непроницаемый для воды и покрытый ковром или матом из войлока. Толщина ковра не менее 3 см, длина — 2,5 м.

Снаряды для метаний. Ядро — цельнометаллический шар различного веса: 7,257 кг — для мужчин; 6 кг — для юношей 17 — 18 лет; 5 кг — для юношей 15 — 16 лет; 4 кг — для женщин, девушек 17 — 18 лет и мальчиков; 3 кг — для девушек 15 — 16 лет. Диск состоит из деревянной основы и металлического ободка, имеет форму правильной окружности, диаметр — 22 см и вес — 2 кг (для мужчин), 18 см и 1 кг (для женщин). Копье состоит из древка (деревянного или металлического), острого металлического наконечника и веревочной обмотки, длина — 2,6 — 2,7 м (для мужчин) и 2,2 — 2,3 (для женщин), вес соответственно 0,8 и 0,6 кг. Молот — металлический шар, соединенный стальной проволокой с металлической ручкой, общая длина — 1,18 — 1,20 м, диаметр шара — 10,2 — 12,0 см. Вес молота для мужчин — 7,257 кг, для юношей 15 — 16 лет — 5 кг, 17 — 18 лет — 6 кг.

ЛИДЕР

Лидер — это спортсмен (или команда), идущий первым в состязании, возглавляющий забег, заплыв. Лидер — это и один из лучших, пользующихся уважением в коллективе игроков команды. Лидером называют также спортсмена или команду, определяющих на какое-то время стиль, направление в данном виде спорта.

Лидер — очень распространенное в спорте понятие. Любая команда, которая имеет на сегодняшний день лучшее турнирное положение в розыгрыше чемпионата или турнира, считается лидером. В индивидуальных видах спорта лидер также задает тон в соревнованиях. Интересно отметить, что в многодневных велосипедных гонках лидер соревнований едет в определенного цвета майке, как правило желтой.

В велосипедном спорте на треке есть такой вид гонок, который называется *гонка за лидером*. Это, однако, не имеет ничего общего с понятием «лидер», о котором рассказывается в этой статье. В этих гонках лидером называют мотоциклиста, за которым едет велосипедист.

Лидер в коллективе, в команде — пример во всем. Он мастер высокого класса, один из ведущих игроков команды. В случае необходимости (например, когда команда проигрывает) лидер должен взять игру на себя, подбодрить товарищей, подать им пример. Если того требует ситуация, лидер должен поступиться своими личными интересами в интересах коллектива.

Вот характерный пример. Победитель XXX юбилейной велогонки Мира 1977 г. А. Пиккуус из Тарту был безусловно сильнейшим гонщиком этих же соревнований и спустя год. Прошла уже половина гонки, Пиккуус по сумме этапов шел в лидирующей группе. Но соперники не давали лидеру советской сборной демонстрировать все свое умение, его караулили, выставляя плотный заслон «сторожей», прорвать который не всегда удавалось. И тогда было решено пойти на тактическую хитрость: соперники были уверены, что наша команда делает ставку на своего лидера, а было решено, что Пиккуус будет сдерживать их, в отрыв уйдет его товарищ по команде А. Аверин. Так Пиккуус на время сдал свои лидерские полномочия в интересах команды. И его преемник не подвел — стал победителем XXXI велогонки Мира. Выиграла велогонку и вся наша команда.

Спортсмен или команда становятся лидером тогда, когда они приносят в свой вид спорта новое направление, показывают более сложные упражнения, новые элементы игры, своеобразно подходят к трактовке программы. Наши прославленные фигуристы Л. Пахомова и А. Горшков в течение 6 лет диктовали направление, стиль в спортивных танцах на льду. Причем не только в нашей стране — во всем мире. Это же можно сказать и о замечательной спортивной паре — И. Родниной и А. Зайцеве. В спортивной гимнастике лидера-

ми были Н. Кучинская, Л. Турищева, О. Корбут. Все стремились быть похожими на них, подражать сильнейшим в мире гимнасткам.

В мировом футболе в последние годы стиль игры определяли сборные ФРГ и Голландии, и все остальные команды заимствовали у этих коллективов все лучшее. А, скажем, в отечественном женском гандболе безусловный лидер — киевская команда «Спартак», в хоккее — клуб ЦСКА. Ясно одно, лидер — это образец для подражания.

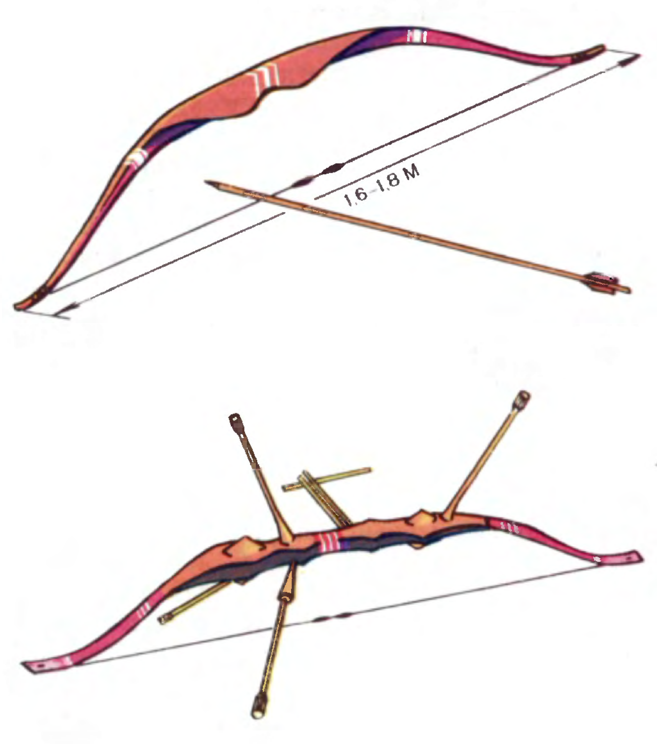
ЛУК СПОРТИВНЫЙ

Древнейшее оружие лук представляет собой согнутую в дугу деревянную палку, концы которой стянуты тетивой. Луки классифицируются по назначению (охотничьи и спортивные), по мощности (т. е. величине усилия, необходимого для натяжения стрелы), по форме (прямые, изогнутые).

Вес лука от 400 г до 3 кг (луки новейших конструкций). Качества лука определяются эластичностью и способностью его как можно быстрее вернуться в исходное положение.

В некоторых странах Западной Европы, а также в США, Канаде и Австралии лук используется в спортивной охоте на дичь. В нашей стране лук — спортивный снаряд для стрельбы по искусственным мишеням.

Сложна конструкция спортивных луков



ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ

Статут спортсмена-любителя четко определен Олимпийской хартией, в которой, в частности, говорится, что любителем является тот, кто занимается спортом по своему собственному желанию, ради удовольствия и поддержания своего физического развития. Из своего увлечения спортом занимающийся не извлекает никаких материальных благ и выгод.

В уставе каждой международной федерации есть пункт, касающийся вопроса статута спортсмена. В принципе он не отличается от данного пункта Олимпийской хартии. В ряде уставов этот пункт может быть лишь конкретизирован в зависимости от специфики данного вида спорта. Может быть также оговорена максимальная стоимость призов, которые могут получать спортсмены-любители. Но все, без исключения, федерации запрещают материальное стимулирование за победу в том или ином соревновании, за установление выдающегося результата, рекорда и т. д.

В названиях многих международных федераций подчеркивается любительский характер этих спортивных объединений: ФИНА — Международная любительская федерация плавания, АИБА — Международная ассоциация любительского бокса, ФИБА — Международная любительская федерация баскетбола, ИААФ — Международная любительская легкоатлетическая федерация. К участию в Олимпийских играх, как известно, допускаются только спортсмены-любители. Профессиональным атлетам доступ туда закрыт.

Однако это не означает, что спортсмены-любители и спортсмены-профессионалы не встречаются между собой в официальных турнирах и чемпионатах. В ряде видов спорта (футболе и хоккее) любители и профессионалы на равных основаниях допускаются к участию в чемпионатах мира и Европы. Правда, в хоккее до недавнего времени профессионалы с любителями не встречались, хотя Федерация хоккея СССР, да и других социалистических стран, высказывалась за возможность таких встреч, которые должны были принести обоюдную пользу. Но руководители профессионального хоккея возражали, считая, что им нет равных. Наконец, осенью 1972 г. состоялись первые матчи хоккеистов сборной СССР и команды «звезд» профессиональной Национальной хоккейной лиги (НХЛ). После первой же встречи миф о непобедимости хоккеистов-профессионалов был развеян: советская команда одержала уверенную победу.

Преимущества любительского спорта в том виде, в каком он развивается в социалистических странах, ни у кого не вызывают сомнения: спортсмены стран социалистического содружества в числе лидеров крупнейших международных состязаний. Любительскому спорту в капиталистических странах приходится постоянно испытывать давление и влияние

профессионального спорта. И нередко спортсмены-любители, добившись определенных успехов, уходят в профессионалы. Бывает, что некоторые из них и преуспевают, но зачастую сожалеют о своем выборе.

ЛЫЖИ

Спортивные лыжи разделяются на гоночные, для прыжков с трамплина, горные и водные. Лыжи каждого типа изготовляются по номерам — в зависимости от роста человека. Самый простой способ подбора лыж для бега по снегу: длина лыж должна быть равна росту спортсмена с поднятой вверх рукой. Длина лыж для гонщиков — 190—220 см, ширина в носке — 54 мм, в пятке — 50 мм, вес около 1,3 кг.

Лыжи для прыгунов с трамплина несколько длиннее (240—255 см) и значительно шире (в носке — 105 мм, в пятке — 97 мм), вес от 6,5 до 12,5 кг. Носки и пятки обычно окантовываются металлическими пластинами.

Весьма сложна технология изготовления лыж для слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Они состоят из нескольких слоев пластика, металла, разных пород дерева, склеенных между собой. По краям имеется металлический кант. Эти лыжи весят до 8 кг, их длина до 2 м 40 см. Ширина у лыжи меняется от 87 до 78 см.

В снаряжение лыжников-гонщиков входят также палки из легких сплавов и ботинки, которые должны быть как можно легче. У прыгунов с трамплина, выступающих без палок, ботинки массивные.

Для большей устойчивости массивные ботинки надевают и горнолыжники. Для них также обязательны шлемы, солнцезащитные очки.

Для лыж, применяемых в зимних видах спорта, разработаны специальные конструкции крепления ботинок к поверхности опоры. Основная особенность горных лыж заключена в том, что при падении спортсмена от динамического удара замок мгновенно раскрывается, ботинок освобождается от лыжи — так нога предохраняется от перелома.

Водные лыжи имеют длину от 90 до 250 см, ширину 150—250 мм, высота киля (загнутой части лыжи) — 30—120 мм.

Скользящая поверхность нередко окантовывается пластиком, а киль — металлическими пластинами.

В воднолыжном спорте, в соревнованиях по слалому и на скорость участник выступает на одной лыже, имеющей два крепления. В фигурном катании применяются одна или две лыжи, в прыжках с трамплина спортсмен обязательно надевает пару лыж.

Разные виды лыж



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Один из самых популярных и наиболее массовый вид зимнего спорта. Он включает гонки, прыжки с трамплина, двоеборье, биатлон, а также виды горнолыжного спорта: соревнования в слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске.

На всех крупнейших состязаниях (национальных чемпионатах, мировых первенствах и Олимпийских играх) гонщики выступают на дистанциях 15, 30, 50 км и в эстафете 4×10 км, а спортсменки — на дистанциях 5, 10, 20 км и в эстафете 4×5 км.

В прыжках разыгрывается первенство на 70-метровом и 90-метровом трамплинах. Кроме того, проводятся отдельные состязания в полетах на лыжах — прыжках с трамплинов, высота которых более 90 м.

В соревнованиях по двоеборью (этот вид лыжных соревнований называют «северной комбинацией», потому что он зародился в Скандинавии) победитель также определяется по сумме результатов, показанных в совершенно разных видах лыжной программы. В первый день двоеборцы совершают прыжки с 70-метрового трамплина, а на следующий день бегут 15-километровую трассу. Результаты в обоих видах программы, согласно специальной таблице, переводятся в очки. Лучшим в соревнованиях считается тот спортсмен, который набрал высший балл.

В биатлоне (гонке со стрельбой) спортсмены соревнуются на дистанциях 20 и 10 км, а также в эстафете 4×7,5 км. На 20-километровой трассе они ведут огонь на четырех рубежах: дважды лежа и дважды стоя. Оружие — малокалиберная винтовка, которая начиная с 1978 г. заменила тяжеловесную крупнокалиберную винтовку. Расстояние до мишени — 50 м. Во время выступлений в спринтерской гонке на 10 км биатлонисты



Неоднократный чемпион СССР В. Рочев на дистанции

Соревнования лыжников на зимних Олимпийских играх в Инсбруке (1976)



ведут огонь дважды — лежа и стоя. Каждый промах — одна штрафная минута, которая плюсуется к показанному спортсменом времени на дистанции.

В эстафете 4×7,5 км на каждом этапе два огневых рубежа — для стрельбы лежа и стоя. Огонь ведется не по мишени, а по шарам. Если спортсмену не удалось восемью патронами разбить все шары, то он бежит штрафные круги длиной около 200 м. Количество кругов равно числу шаров, оставшихся целыми.

Состязания лыжников-гонщиков, двоеборцев, прыгунов с трамплина, а также горнолыжников проходят по правилам Международной федерации лыжного спорта (ФИС), организованной в 1924 г. (Советская федерация вступила в нее в 1948 г.). Старты «стреляющих» лыжников проходят по правилам, разработанным Международным союзом современного пятиборья и биатлона.

Спортсмены, которых объединяет Международная федерация лыжного спорта, с 1924 г. участвуют в зимних Олимпийских играх, а с 1929 г. — в мировых первенствах, которые проходят раз в 4 года. Кроме того, раз в 2 года организуются юношеские чемпионаты Европы. В число официальных турниров, проводящихся под эгидой ФИС, входят также всемирно известные Игры в Холменколлене (Норвегия), Лахти (Финляндия), Фалуне (Швеция), Кавголове (СССР) — в центрах международного лыжного спорта.

В биатлоне мировые чемпионаты для взрослых и юниоров проходят ежегодно. Кроме того, с 1978 г. начал разыгрываться Кубок мира; его обладатель определяется по итогам выступлений в нескольких, заранее обозначенных состязаниях.

Обширен и календарь крупных соревнований для лучших советских мастеров лыжного

спорта. Ежегодно разыгрывается Кубок СССР по всем видам лыжной программы, а также каждый год проходят чемпионаты страны. В гонках, к примеру, их программа шире, чем на мировых первенствах. Кроме традиционных дистанций женщины оспаривают золотые медали на 30-километровой трассе, а мужчины — на 70-километровой. Борьба на столь длинной дистанции напоминает знаменитую гонку «Васа-лоппет» в Швеции на сверхмарафонской трассе — 85,8 км. В «Васа-лоппет» могут участвовать все желающие. На старт обычно выходит до 10 тыс. любителей лыж. В нашей стране подобные гонки устраиваются в Кандалакше и подмосковном городе Одинцове. Лыжный спорт включен в программу всех зимних спартакиад, в том числе и Спартакиад народов СССР.

Всего в нашей стране регулярно занимаются лыжами в спортивных обществах и ведом-

ВЯЧЕСЛАВ ВЕДЕНИН

Заслуженный мастер спорта В. Веденин (р. 1941) — олимпийский чемпион и чемпион мира; награжден орденами Ленина и Трудового Красного Знамени.



Как и большинство других выдающихся лыжников, Веденин вырос в сельской местности. Его отец, учитель, погиб на фронте в 1941 г. Еще мальчонкой ходил Слава в ночное в своей родной деревне Слобода, что неподалеку от Тулы, пахал, убирал урожай.

Он рано встал на лыжи. Однажды выиграл первенство школы. Событие, конечно, приятное, но никак не исключительное — мало ли у нас выносливых и быстрых ребят? Веденин же решил испытать себя в более серьезном соревновании. По собственной инициативе он добрался до Тулы, где в 1957 г. разыгрывалось первенство области среди юношей, попросил стартовый номер.

Его и слушать не хотели, но Веденин стоял на своем, и главный судья соревнований, вздохнув, сказал: «Пусть попробует». К великому изумлению зрителей совершенно неизвестный паренек лучше всех прошел дистанцию. В тот день Веденин принял окончательное решение стать лыжником высокого класса.

Его тренером был П. К. Колчин — олимпийский чемпион в эстафете, прекрасный специалист лыжного спорта. И тренер и ученик были влюблены в лыжи, много придумали нового и оригинального.

Свою первую значительную победу Веденин одержал в 1970 г. на чемпионате мира в Высоких Татрах. Он завоевал золотую медаль в гонке на 30 км. Это достижение было выдающимся еще и потому, что после побед Владимира Кузина на мировом первенстве 1954 г. в Фалуне (Швеция) никому из советских лыжников не удавалось выиграть на таких крупных соревнованиях.

Спустя два года в гонке на 30 км Веденин побеждает на Белой Олимпиаде в Саппоро. Там же он добивается, казалось, невозможного: в эстафете, отправившись на последний этап минутой позже норвежца Харвикена, он принял решение настичь и обогнать соперника и в конце концов добился своего. Упорство, отвага, исключительное трудолюбие — в характере Веденина.

Выступление в Саппоро принесло Веденину огромную славу. Тренеры, журналисты задавали московскому динамовцу вопросы, пытаясь разгадать «секреты» его великолепных достижений. Веденин со свойственной ему лаконичностью неизменно отвечал, что для успеха в спорте надо сперва сильно пожелать высоких результатов, а затем выполнять задуманное, настойчиво идя к цели.

ствах и совершенствуют свое мастерство около 6 млн. человек. Лыжи обязательно входят в программу физической подготовки в учебных заведениях, в нормативы комплекса ГТО, в различные зимние многоборья. Лыжами обязательно занимаются воины Советской Армии. Зимой в стране проходят одновременно тысячи соревнований. Названия некоторых из них говорят сами за себя, например: «Папа, мама и я — спортивная семья». Ежегодно миллионы советских ребят участвуют в состязаниях, организуемых газетой «Пионерская правда». С таких массовых соревнований и начинается путь будущих чемпионов. Молодым талантам помогают шлифовать мастерство 6 тыс. квалифицированных тренеров.

Первые в истории лыжного спорта гонки прошли в 1767 г. в Норвегии; в Петербурге — в 1894 г. Долгие годы скандинавы считались лучшими спортсменами в этом виде спорта.

АЛЕВТИНА И ПАВЕЛ КОЛЧИНЫ

Ярославский паренек Павел Колчин получил путевку в большой спорт от известнейших в довоенные годы лыжников. Они готовились к соревнованиям в его городе, и юный Павел вместе с ними ходил на тренировки, держался, сколько мог, за опытными гонщиками на лыжне. Тогда-то они и сказали Павлу: быть тебе чемпионом, упорства хоть отбавляй, да и выносливостью не обидела природа.

Спустя несколько лет Колчин пришел в секцию московских динамовцев, где стал заниматься у квалифицированных тренеров. Зимой 1956 г. он впервые стал чемпионом СССР, выиграв сразу две дистанции — 15 и 30 км.

Эти достижения открыли перед Колчиным дорогу на Олимпиады. В том же 1956 году вместе с Ф. Терентьевым, Н. Аникиным и В. Кузиным выиграл золотую медаль в эстафетной гонке на Белой Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо.

После Белой Олимпиады в Кортина д'Ампеццо Колчин стал лидером сборной команды: завоевал серебряные медали на чемпионате мира 1958 г. в Лахти на дистанции 15 и 30 км и в эстафете, занял третье место в эстафете на Белой Олимпиаде 1964 г. в Инсбруке.

Спустя два года он в последний раз вышел на старт. Закончив этап эстафеты, послал на дистанцию В. Веденина — своего ученика, известного впоследствии лыжника.

С зимы 1956 г. начался отсчет замечательных побед супруги Колчина — Алевтины. В том году она также впервые выиграла всесоюзное первенство в индивидуальной гонке.

Павел и Алевтина Колчины проявили себя в лыжном спорте как прекрасные специалисты. Они не только много тренировались, но и выработали новые приемы подготовки к соревнованиям. Уже тогда к супругам Колчиным шли за советом и молодые гонщики, и опытные.

Достойное место в семейной коллекции Колчиных занимают награды Алевтины — золотая медаль за победу в эстафете на Олимпиаде 1964 г., семь высших наград, завоеванных на чемпионатах мира. Коллекция семейных наград Колчиных стала пополняться и после того, как Павел и Алевтина перешли на тренерскую работу. Подрос их сын Федор, который поначалу увлекся прыжками с трамплина. Родители хотели видеть его лыжником. В конце концов нашли компромисс — Федор стал двоеборцем. В этом виде спорта он добился немалых успехов, в 1975 г. стал чемпионом СССР в разряде юниоров, а затем вошел в сборную страны. Главные надежды Ф. Колчина связаны с выступлением на Белой Олимпиаде 1980 г.

Заслуженный мастер спорта А. Колчина (р 1930) — олимпийская чемпионка, неоднократная чемпионка мира; награждена орденом «Знак Почета»
Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР П. Колчин (р. 1930) — олимпийский чемпион, неоднократный призер чемпионатов мира; награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени и орденом «Знак Почета»



ВЛАДИМИР КУЗИН



Заслуженный мастер спорта В. Кузин (р.1930)— олимпийский чемпион и чемпион мира; награжден орденом Ленина.

В своей деревеньке Лампожня Архангельской области Володя слыл человеком степенным и мягким. И конечно же, он не думал, что спустя несколько лет будет стоять в центре зала ратуши в шведском городе Фалуне и седовласый мэр вручит ему медаль чемпиона. Но прежде чем Владимир Кузин победит на первом для советских лыжников чемпионате мира, много километров придется ему преодолеть на лыжных трассах.

Серьезно заниматься спортом Владимир стал в армии. И успехи пришли. В 1953 г. Владимир выигрывает золотую медаль на всесоюзном первенстве. В следующем сезоне дебютирует на чемпионате мира в Фалуне, который принес ему широкую известность.

Этот чемпионат мира запомнился специалистам и зрителям поединком Кузина со знаменитым финским лыжником В. Хакулиненом—остальные участники первенства оказались намного слабее. В первой же гонке— дистанция 30 км—Кузин, к удивлению зрителей, становится чемпионом. Даже в самых рискованных прогнозах специалисты не отдавали золотой медали кому-либо из советских лыжников.

Хакулинен объясняет свою неудачу тем, что и он не был готов к столь дерзкому рывку Кузина,—финский лыжник намеревался взять реванш на своей любимой стайерской дистанции 50 км. Но и тут наш лыжник мужественно боролся за победу, не оставив сопернику никаких надежд.

В тот день Кузин проявил себя не только выносливым, техничным гонщиком, но и бойцом. Преодолевая сильную боль в ноге, он бежал, бежал эти последние километры. Он сумел выиграть вторую золотую медаль. Позднее он побеждал и на других соревнованиях; в 1956 г. стал олимпийским чемпионом в эстафете 4×10 км.

Закончив выступления на лыжне, офицер Советской Армии Владимир Кузин стал тренером, ученым. Он кандидат биологических наук.

ГАЛИНА КУЛАКОВА



Заслуженный мастер спорта Г. Кулакова (р.1942)— четырехкратная олимпийская чемпионка и неоднократная чемпионка мира; награждена орденом Ленина и двумя орденами «Знак Почета».

В феврале 1964 г. Галина Кулакова впервые выступила на лыжных соревнованиях. Это было областное первенство в Воткинске. Девушка бежала на тяжелых, неудобных лыжах, в технике движений было много ошибок, но за счет упорства и выносливости Галина финишировала второй.

Тогда она поняла, что ей следует много и серьезно тренироваться, нельзя надеяться только на свои природные данные. В том же году она пришла в группу тренера П. Наймушина. В своей родной деревне она работала дояркой, труд этот нелегкий, забирал много сил, времени. Но никакие трудности не могли разлучить ее с любимым видом спорта, она читала специальную литературу по технике и тактике лыжного спорта, советовалась с опытными лыжниками, много и настойчиво тренировалась.

В 1967 г. Кулакова стала побеждать на всесоюзных соревнованиях, ее приметили тренеры сборной страны и включили в олимпийскую команду. Олимпиада 1968 г. в Гренобле оказалась неудачной для наших лыжниц. Но уже тогда Галина начала искать новые пути для роста результатов. И 1970 г. на чемпионате мира в Чехословакии она выигрывает индивидуальную гонку и вместе с подругами становится победительницей в эстафете.

Старт эстафеты для женщин 4×5 км на мировом первенстве в Лахти (Финляндия, 1978)

Олимпийские игры 1972 г. в Саппоро принесли Кулаковой новый успех: она выиграла обе индивидуальные гонки и стала одной из победительниц эстафеты. Галина становится лидером наших лыжниц. Но для истинной спортсменки важны не только свои результаты. Всей душой она болеет за своих молодых подруг по сборной команде страны, помогает правильно тренироваться. Скромная, всегда готовая прийти на помощь подругам, Галина пользуется огромным авторитетом в команде.

Незадолго до Олимпийских игр в Инсбруке (1976) Кулакова перенесла сложную операцию. Многие считали, что знаменитая лыжница не сумеет попасть в олимпийскую сборную. Но Галина уверенно выступила на основных соревнованиях сезона и на олимпийской лыжне сумела вместе с подругами занять первое место в эстафете.

После соревнований у Кулаковой спросили: не собирается ли она расстаться с лыжным спортом? Галина ответила, что она останется в нем до тех пор, пока будет нужна сборной команде. Слова ее не расходятся с делом. Она по-прежнему в строю и готовится к выступлениям на Олимпиаде 1980 г.

На дистанции З. Амосова



Именно они задавали тон на мировых первенствах и олимпийских состязаниях. Великолепных успехов добились финн В. Хакулинен — шестикратный чемпион мира и Олимпийских игр, швед С. Ернберг, на счету которого восемь высших наград, завоеванных на Белых Олимпиадах и чемпионатах мира. Но вот на первенстве мира 1954 г. дебютировали советские мастера. И сразу же — большая победа. Ленинградец В. Кузин нанес поражение скандинавам на дистанциях 30 и 50 км, выиграв две золотые медали. Среди женщин чемпионкой мира стала тогда Л. Баранова.

Минуло два года, и на Белой Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо (Италия) наши спортсмены впервые завоевали золотые олимпийские награды. Их получили участники мужской эстафеты 4×10 км Н. Аникин, П. Колчин, В. Кузин и Ф. Терентьев.

С тех пор сменилось несколько поколений советских мастеров лыжного спорта, но победные традиции живы, они, словно эстафета, передаются от одного поколения к другому. На всех прошедших мировых чемпионатах и Белых Олимпиадах наши спортсмены неизменно поднимались на высшую ступень пьедестала почета. На зимних Олимпийских играх в Саппоро (Япония) в 1972 г. лыжники установили своеобразный рекорд: они были сильнейшими в пяти видах олимпийской программы из семи. На Белой Олимпиаде в Инсбруке (1976) они стали обладателями 4 золотых медалей. А всего на счету гонщиков, двоеборцев, прыгунов с трамплина и горнолыжников 47 олимпийских медалей, в том числе 16 золотых.

Высоких результатов добиваются из года в год и наши биатлонисты. Уже в 1959 г. они выиграли командное и личное первенство на чемпионате мира. С 1960 г., с тех пор как биатлон включен в число олимпийских видов, советские «стреляющие» лыжники получили 12 медалей, среди них 5 высших наград.

Эти успехи связаны с именами таких замечательных советских спортсменов, как В. Меланин, В. Веденин, В. Белоусов, Г. Кулакова, А. Тихонов. Все они олимпийские чемпионы. Лидерами советской лыжной сборной являются чемпионы мира и Олимпийских игр С. Савельев, З. Амосова, Н. Круглов, Р. Сметанина, Н. Бажуков.

ЛЮБОВЬ КУЛАКОВА



Заслуженный мастер спорта Л. Кулакова (1920—1942) — одна из лучших советских лыжниц предвоенных лет, трехкратная чемпионка СССР, партизанка Великой Отечественной войны, погибла в боях за Родину, награждена орденом Отечественной войны II степени.

Это было на стадионе «Локомотив». Известная лыжница и тренер А. Г. Пенязева возвращалась с работы. И вдруг путь ей преградила невысокая светловолосая девочка лет пятнадцати. Сказала без робости: «Меня зовут Люба Кулакова. Я хочу заниматься лыжным спортом».

Уже на первой тренировке Пенязева убедилась, что Люба с лыжами на «ты». Выяснилось, что девочка живет неподалеку от стадиона. Среди ребят Люба пользовалась заслуженным авторитетом, так как самые опасные спуски преодолевала с завидной лихостью.

Но не только смелость, упругие мускулы и хорошее, глубокое дыхание подметила Пенязева в своей новой ученице. Ее подкупил характер Любы — волевой, целеустремленный. Даже после больших нагрузок она не жаловалась на усталость — ей всегда казалось, что тренируется она мало.

Тогда, в 30-е гг., тренировки лыжников не отличались особым разнообразием: осенью — кроссы, зимой — занятия на снежных трассах. Люба увлекалась и легкой атлетикой, и велосипедным спортом, играла в волейбол, неплохо стреляла. И в этой разносторонней подготовке она черпала силы для лыжного спорта, который для нее был главным.

Любовь Кулакова трижды завоевывала звание чемпионки страны: в 1938 г. — в гонке на 5 км и в эстафете 3 × 5 км; в 1941 г. — в гонке на 5 км. Неоднократно побеждала на всесоюзных соревнованиях по горнолыжному спорту. Ее спортивный талант был в расцвете, но война прервала занятия спортом. Люба добровольцем ушла на фронт.

Была суровая зима 1941—1942 гг. Красная Армия вела тяжелые бои с гитлеровцами. И немалую роль в этих зимних боях играли лыжные батальоны. Маневренные, подвижные, они появлялись в самых неожиданных местах и наносили удары по важным коммуникациям врага.

Неоднократную чемпионку страны Любовь Кулакову назначили инструктором лыжного спорта. Она обучала бойцов своему искусству. Но она рвалась на передовую, где можно было самой участвовать в боях. Вскоре желание ее исполнилось. С особым заданием ушла она в тыл врага.

Пенязева получила письмо-записку: «Задание выполнила. Успокойте маму. Скоро встретимся...»

Но встретить Любу Антонине Григорьевне не пришлось. В конце зимы Любовь Кулакова погибла неподалеку от деревни Линьки Смоленской области. Ее воинский подвиг посмертно отмечен орденом Отечественной войны. И также посмертно она удостоена высшего спортивного звания — заслуженный мастер спорта.



МАЗИ ЛЫЖНЫЕ

Смеси, состоящие из отдельных химических либо натуральных веществ, которые наносятся на скользящую поверхность лыж для улучшения скольжения. Для смазки лыж применяются различные мази, в зависимости от состояния снежного покрова, температуры воздуха, длины дистанции. Мази бывают жидкие, полужидкие и твердые. Наносят их на совершенно сухую и чистую скользящую поверхность лыж равномерным слоем и разглаживают пробкой, но только не рукой, так как от нее влага переходит на лыжи, и они могут обледенеть. Если необходимо нанести сразу несколько слоев мази, то каждый слой тщательно растирается. Смазанные в помещении лыжи, прежде чем ставить на снег, надо 15—20 мин охладить на воздухе. При мягком пушистом снеге либо короткой дистанции мази наносят в один слой, при жестком зернистом снеге и длинной дистанции — в несколько, чаще в два слоя. На каждой упаковке мази четко обозначено, для какой температуры воздуха и снега данная мазь предназначена. Для смазки пластиковых слаломных и прыжковых лыж используют парафин.

МАНЕЖ

Крытое помещение, специально построенное и приспособленное для занятий различными видами спорта. Помимо основной арены, которая используется непосредственно для проведения соревнований и тренировок, каждый манеж имеет вспомогательные помещения для раздевалок спортсменов, хранения инвентаря и оборудования, медицинских и других служб. Крупные манежи имеют трибуны для зрителей.

В манеже проводят соревнования, включая международные и всесоюзные, тренировки по легкой атлетике (кроме метаний), конному спорту. Дорожка в манеже меньше, чем на стадионе,— до 200 м.

В XVIII в. манеж был только конным, другие виды спорта еще не были развиты. Первый в мире конный манеж был построен в Петербурге архитекторами Бренна и Росси. В XIX в. сооружен конный манеж в Москве по проекту архитектора Бовэ.

МАРКИРОВКА ИНВЕНТАРЯ

Маркировка — нанесение знаков или условных обозначений. В ряде видов спорта маркировка инвентаря означает, что спортсмен в ходе соревнований может пользоваться только уже проверенным судьями и промаркированным инвентарем.

Маркировка производится, например, в фехтовании и в лыжном спорте. В фехтовании накануне соревнований судьи проверяют оружие спортсменов и маркируют его. В лыжном спорте, начиная с областных соревнований, перед стартом или приемом эстафеты производится маркировка обеих лыж каждого участника.

Лыжи маркируют в определенном месте, недалеко от старта. На старт можно выходить только с места маркировки, сразу после ее проведения.

Для каждого этапа лыжной эстафеты предусмотрен свой цвет маркировки: первый этап — красный, второй — зеленый, третий — желтый, четвертый — голубой. Им соответствуют цвета нагрудных номеров.

Проводят маркировку инвентаря судьи и секретарь. На финише судьи проверяют маркировку на инвентаре.

Случаи замены инвентаря фиксируют в протоколе, указывая, какая лыжа (правая или левая) была заменена. Замена двух промаркированных лыж запрещена.

МАСКА СПОРТИВНАЯ (ЗАЩИТНАЯ)

Маска защищает лицо спортсмена от возможных ушибов, уколов и травм. Маски необходимы в ряде видов спорта: фехтовании, хоккее, боксе. У фехтовальной маски проволочный каркас сетки сделан из стальной проволоки диаметром 1 мм, с ячейками не более 3 мм. Внизу маска имеет подбородник для защиты шеи. Маска удерживается на голове фехтовальщика гибкой дужкой, прикрепленной к верхней части обратной стороны маски.

В 1959 г. появились маски для хоккейных вратарей. Изобрел подобную маску известный канадский вратарь Ж. Плант. Поначалу маски

ХОККЕЙНАЯ МАСКА

ФЕХТОВАЛЬНАЯ МАСКА

БОКСЕРСКАЯ МАСКА

ВЕЛОШЛЕМ

изготовлялись из различных материалов (чаще папье-маше) по гипсовому слепку с лица вратаря. Маска хорошо прилегала к лицу, но и в этом случае при попадании шайбы на лице оставались следы ушибов и ссадин. Новые маски чем-то напоминают фехтовальные. Они из стальных прутьев, которые крепятся непосредственно к вратарскому шлему. На чемпионате мира 1978 г. по хоккею в Праге впервые не только вратарь, но и полевые игроки были в своеобразных масках: верхняя часть лица (лоб, глаза, нос) была закрыта прозрачной пластмассой, которая крепилась к шлему.

Существуют боксерские маски из кожи, набитые конским волосом. Они используются на тренировках боксеров и служат для защиты бровей и ушей спортсмена от травм.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массаж — механическое и рефлекторное воздействие на ткани организма. Массаж делают рукой или специальным устройством. Массаж снимает усталость, улучшает кровообращение и обмен веществ, улучшает самочувствие и настроение. Он известен с древнейших времен и в наши дни не утратил своего значения как лечебное и оздоровительное средство. Массаж необходим спортсменам для восстановления работоспособности мышц. Врачи назначают массаж при лечении многих заболеваний, а когда человек практически здоров он может делать себе массаж сам.

Самомассаж лучше проводить после утренней зарядки или тренировки при полном расслаблении мышц. Научиться самомассажу просто.

Самый распространенный прием самомассажа — поглаживание кожи. Поглаживанием начинается и заканчивается массаж. Более энергичный прием — выжимание. Он выполняется основанием ладони и большого пальца. Для усиления давления этот прием можно применять, наложив одну руку на другую. При выжимании ускоряется ход крови в коже и мышечной ткани.

Еще более энергично выполняется растирание пальцами обеих рук. Растирание не только активизирует кровообращение, но и способствует рассасыванию отложений солей.

Основной прием самомассажа — разминание крупных мышц. Мышца при этом должна быть расслаблена, она оттягивается всей ладонью от костного ложа и крепко прорабатывается. Сначала массируются ноги, потом коленные суставы, бедра, грудь, руки, мышцы спины, поясницы, шеи и головы. Все движения массирующей руки идут по направлению к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам: ноги — от стопы к колену и от колена к паховой области, грудь — от грудины в стороны, шея — вниз, спина — от позвоночника в стороны. Суставы и живот массируются круговыми движениями. Подмышечную область, пах, локтевой сгиб, подколенную ямку массировать нельзя. Нельзя делать массаж при высокой температуре тела, при кровотечениях, острых воспалительных процессах и кожных заболеваниях. При массаже каждая мышца прорабатывается не менее 3—4 раз.

МАТЫ

Предохранительная подстилка, которая смягчает силу удара при прыжках или падении, а также предупреждает ушибы во время гимнастических и акробатических упражнений, проведении схватки боксеров.

Прочная тканевая оболочка-мешок набивается различными меховыми отходами, конским волосом, шерстяным очесом, пористыми синтетическими материалами, которые обладают большой эластичностью и малым удельным весом. Маты одеваются в чехол из специальных материалов. По бокам мата — четыре ручки из прочной технической тесьмы для переноски.

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ, АИПС

С каждым годом сокращается перечень стран, в которых не выходят специализированные спортивные газеты или журналы. Журналисты, пишущие на спортивные темы, организовывают свои специальные федерации. Национальные федерации и группировки объединены в Международную ассоциацию спортивной прессы. Основана она 3 июля 1924 г. в Париже. Международная ассоциация спортивной прессы объединяет организации спортивных журналистов 79 стран.

АИПС — влиятельная организация, с которой считаются международные федерации по видам спорта. Цели АИПС: объединение национальных ассоциаций журналистов, специализирующихся в спорте, поощрение создания национальных ассоциаций, объединяющих спортивных журналистов одной страны, защита профессиональных интересов своих членов, развитие духа взаимопонимания и солидарности у спортивных журналистов всего мира, оказание помощи журналистам, особенно во время проведения крупных международных соревнований. Официальные языки АИПС: французский, английский, немецкий, испанский, русский. Федерация спортивных журналистов СССР вступила в АИПС в январе 1956 г. Советские журналисты в АИПС проделали значительную работу по демократизации этого международного объединения.

В состав АИПС входят ассоциации спортивной прессы Африки, Северной и Южной Америки, Азии. В 1977 г. создан Европейский союз спортивной прессы.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Международные спортивные объединения — неправительственные международные организации по физической культуре, физическому воспитанию и спорту.

Членами международных спортивных объединений являются национальные спортивные организации (в некоторых случаях — международные объединения), а также отдельные лица. Различают международные спортивные объединения общего характера, деятельность которых не ограничена какой-либо одной областью физической культуры и спорта (например, Международный совет физического воспитания и спорта), и специальные — по видам спорта (международные федерации бокса, волейбола и т. д.), по отраслям знаний и деятельности, которые имеют прямое отношение к физкультуре и спорту (Международная федерация спортивной медицины), объединяющие спортсменов по профессиональной (Международный спортивный союз железнодорожников) и другой принадлежности.

Большинство международных спортивных объединений руководит развитием любительского спорта, некоторые объединяют организации любительского и профессионального спорта (Международная федерация тенниса, Международная федерация футбольных ассоциаций — ФИФА).

Международные спортивные объединения помогают в создании соответствующих национальных организаций, устанавливают и укрепляют связи с ними, контролируют выполнение этими организациями принятых уставов; изучают и распространяют международный опыт в своей области.

В задачи объединений также входит разработка правил и положений, касающихся определенного вида спорта.

Высший орган объединений — конгресс (генеральная ассамблея), который избирает руководящие органы (комитет, административный совет, бюро, возглавляемые президентом). Выборным путем образуются также технические органы — комитеты или комиссии.

Бюджеты международных спортивных объединений складываются из членских взносов национальных спортивных организаций и отдельных лиц, отчислений от доходов, получаемых при проведении соревнований, от издательской деятельности, платы за право трансляции соревнований по телевидению и т. д.

В настоящее время насчитывается свыше 200 международных объединений.

Советские спортивные организации являются членами 72 всемирных и 14 европейских международных спортивных объединений. В руководящие и технические органы этих объединений избрано 119 советских представителей.

Спортивные организации СССР не участвуют в международных спортивных объединениях профессионального спорта, в деятельности международных спортивных объединений по видам спорта, не культивируемым или не получившим признания в стране (например, в международных федерациях бейсбола, крикета и др.).

Деятельность представителей спортивных организаций Советского Союза и других социалистических стран в международных спортивных объединениях направлена на демократизацию международного спортивного движения: борьбу с расовой и политической дискриминацией в спорте, предоставление равных прав всем национальным спортивным организациям, совершенствование спортивно-технических правил и др.

Для укрепления авторитета международных федераций, установления более тесных контактов между ними, МОК и другими спортивными организациями в 1967 г. была создана Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ), объединяющая в настоящее время 53 международные организации.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СВЯЗИ СССР

Международные спортивные связи — одна из форм культурного общения народов, содействующая дальнейшему развитию физической культуры и спорта на земле. СССР поддерживает спортивные контакты со 100 странами по 66 видам спорта. Особенно многообразны спортивные связи с социалистическими странами. Ежегодно Спорткомитет СССР и другие спортивные организации направляют в страны социалистического содружества до 1500 делегаций. Эти связи осуществляются на основе долгосрочных соглашений, что дает возможность проводить четкое планирование, решать вопросы физкультурного движения.

Социалистические страны сотрудничают в сфере развития массовой физической культуры и спорта, в области спорта высших достижений, спортивной науки и физкультурного образования, материально-технического обеспечения физической культуры и спорта, в области информации.

Социалистические страны вместе ведут подготовку к XXII Олимпийским играм в Москве. Это высшая форма спортивного сотрудничества, цели которой отвечают интересам братского сотрудничества и пролетарского интернационализма.

Значительное место в наших международных спортивных связях занимает спортивное сотрудничество с развивающимися странами Азии, Африки и Латинской Америки. С помощью советских спортивных организаций во многих странах Азии и Африки были заложены основы для развития физической культуры и спорта. СССР поддерживает спортивные связи с большинством африканских государств. В 12 странах Африки работают советские тренеры, под руководством которых африканские спортсмены добились высоких результатов. На Средиземноморских играх алжирские боксеры — ученики олимпийского чемпиона С. Степашкина — завоевали две золотые и три серебряные медали.

Особой популярностью в странах Африки пользуется футбол. Ежегодно советские команды высшей и первой лиги выезжают туда на товарищеские встречи.

Пребывание советских спортивных команд на африканском континенте широко освещается в национальной прессе, по радио и телевидению. В адрес Спорткомитета СССР от спортивных организаций развивающихся стран приходит много писем с благодарностью за помощь в деле развития и популяризации физической культуры и спорта.

Советские спортсмены встречаются и со спортсменами капиталистических стран, если эти встречи носят прогрессивный, дружественный характер. Популярными стали такие формы сотрудничества, как совместные тренировочные сборы, обмен опытом работы тренеров, участие в семинарах и симпозиумах.

С огромным успехом прошли выступления наших гимнасток в США, Великобритании, ФРГ, Швейцарии, Италии и Западном Берлине. Показательные выступления советских гимнасток — победительниц XX Олимпийских игр — в марте 1973 г. в крупнейших городах США оставили глубокий след в культурной жизни американского народа. Они стали почетными гражданами Чикаго, им был вручен символический ключ от города. После выступления советских гимнасток в Англии и США интерес к этому виду спорта резко возрос.

В 1972 г. впервые были проведены встречи советских хоккеистов с канадскими профессионалами.

В июне 1978 г. Советский Союз посетил один из сильнейших боксеров-профессионалов Мохаммед Али. Он провел показательные выступления с советскими боксерами.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ, МОК

Международный олимпийский комитет — высший руководящий орган современного олимпийского движения. Создан 23 июня 1894 г. на I Олимпийском конгрессе в Париже по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертэна. В конгрессе приняли участие представители 13 стран. Среди основателей МОК была и Россия. Ее представитель А. Д. Бутовский был избран членом МОК. Первые члены МОК были организаторами национальных олимпийских комитетов (НОК) в своих странах.

Конгресс одобрил разработанную Олимпийскую хартию (свод правил и требований) и избрал Международный олимпийский комитет. Первым президентом МОК стал греческий поэт Д. Викелас, генеральным секретарем — П. де Кубертэн (с 1896 по 1925 г. он был президентом МОК). В состав МОК вошли 15 членов из 12 стран.

Было решено возобновить Олимпийские игры с 1896 г., а первые Игры провести в Афинах. Официальные языки — французский и английский. С 1964 г. рабочими языками заседаний утверждены также русский, немецкий и испанский. Штаб-квартира МОК находится в Лозанне (Швейцария).

В задачу МОК входит: регулярное проведение Олимпийских игр, содействие развитию любительского спорта, укреплению дружбы между спортсменами всех стран. МОК принимает решения о признании Национальных олимпийских комитетов (НОК) и международных спортивных федераций. Сейчас МОК признал 139 национальных олимпийских комитетов.

МОК — постоянно действующая организация. Своих членов он избирает из лиц, которые проживают в странах, где созданы национальные комитеты.

От каждой страны, которая участвует в олимпийском движении, в Международный олимпийский комитет избирается один представитель. Два представителя могут быть избраны от крупнейших и наиболее активно участвующих в олимпийском движении стран, а также от стран, где проводились Олимпийские игры. В МОК в настоящее время 89 членов. В числе членов МОК представители социалистических стран: Болгарии, Венгрии, ГДР, КНДР, Кубы, Монголии, Польши, Румынии, СССР (два представителя), Чехословакии, Югославии. С 1972 г. МОК возглавляет представитель Ирландии лорд Килланин.

Верховный орган МОК — сессия. Проводятся сессии ежегодно. В период между сессиями руководство олимпийским движением осуществляет исполком МОК (президент, 3 вице-президента, 5 членов).

В МОКе создаются постоянные и временные комиссии и подкомитеты для выработки рекомендаций по отдельным вопросам олимпийского движения.

Олимпийский флаг, символ и девиз являются исключительной собственностью МОК.



Символ олимпийского движения

Со времени своего образования МОК постепенно занял особое место среди международных спортивных организаций, объединив национальные олимпийские комитеты большинства стран мира. Сейчас он сотрудничает с наиболее значительными международными спортивными федерациями, руководящими олимпийскими видами спорта, и оказывает всевозрастающее влияние на широкое распространение олимпийского движения.

По инициативе представителей социалистических стран МОК неоднократно рассматривал общие проблемы международных спортивных связей, демократизации олимпийского движения, выступал против политической и расовой дискриминации в спорте. МОК оказывает помощь национальным олимпийским комитетам развивающихся стран, реализацией которой стала программа «Олимпийская солидарность».

В 1967 г. МОК по предложению НОК СССР принял обращение к спортсменам всех стран с призывом выступать в защиту мира. Однако МОК в отдельных вопросах остается на консервативных позициях, в частности не отказывается от недемократического принципа своего формирования: не все национальные олимпийские комитеты могут послать в МОК своего представителя. Стремясь сохранить монопольное руководство, МОК в течение многих лет не проводил олимпийские конгрессы (с 1930 по 1973 г.),

Под влиянием прогрессивных сил в 1973 г. в Варне (Болгария) был проведен X Олимпийский конгресс с участием членов МОК, делегатов НОК и международных спортивных федераций. Конгресс принял обращение к спортсменам активнее участвовать в деле укрепления мира и определил основные пути совершенствования олимпийского движения.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, СИЕПС

Международный совет физического воспитания и спорта — СИЕПС — международная организация по социальным проблемам спорта, центр обмена информацией и литературой о новейших исследованиях и организации развития спорта и подготовки к Олимпийским играм. СИЕПС — специализированная организация, признанная ЮНЕСКО.

Официальные языки — английский и французский. Штаб-квартира — в Лондоне. Совет основан в сентябре 1958 г. в Париже по инициативе нескольких международных объединений. Членами СИЕПС могут быть правительственные и общественные национальные организации по физической культуре и спорту, международные спортивные объединения, научно-исследовательские и учебные заведения, а также отдельные лица (ученые, международные и национальные деятели). Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР вступил в СИЕПС в 1961 г. Основная цель СИЕПС — использовать физическое воспитание и спорт для дальнейшего укрепления взаимопонимания и дружбы между народами.

МЕМОРИАЛЫ

Соревнования, посвященные памяти героев, выдающихся людей. Соревнований в память о заслугах, трудах и подвигах выдающихся советских людей проводится в нашей стране очень много.

Одни из них являются всесоюзными или даже международными, другие ограничиваются масштабами республики, края, области, города, а то и района. Но все они служат одной важной цели — воспитанию у молодежи чувства патриотизма, гордости за свой край, свою Родину. Все мемориалы, как правило,— это открытые соревнования и турниры. К участию в них допускаются спортсмены по приглашению организаторов.

Во всесоюзном календаре спортивных мероприятий названо около 60 мемориальных соревнований по самым различным видам спорта. По боксу, например, проводится турнир памяти

68 моряков-десантников Героев Советского Союза и соревнования памяти заслуженного мастера спорта Н. Королева. По вольной борьбе — турнир памяти героев-арсенальцев, погибших в борьбе за восстановление Советской власти на Украине, и турнир памяти Героя Советского Союза Маршала Р. Я. Малиновского.

Ежегодно в День Победы сотни спортсменов Львова выходят на традиционную эстафету, посвященную памяти знаменитого разведчика Великой Отечественной войны Н. Кузнецова. Участники эстафеты несут факел, зажженный от Вечного огня на «Холме Славы», где похоронен Кузнецов. Сопровождаемая почетным эскортом, эстафета движется по улицам города и финиширует около памятника отважному разведчику. Здесь проходит торжественный митинг и возложение венков на могилу героя. Эстафету встречают тысячи жителей города.

Каждую весну в Житомире стартует многодневная велогонка на приз имени дважды Героя Социалистического Труда главного конструктора наших первых космических кораблей С. П. Королева. Житомир — его родина. Мемориальный дом-музей академика С. П. Королева учредил этот приз, который и разыгрывают сотни велосипедистов Украины, Молдавии и других республик.

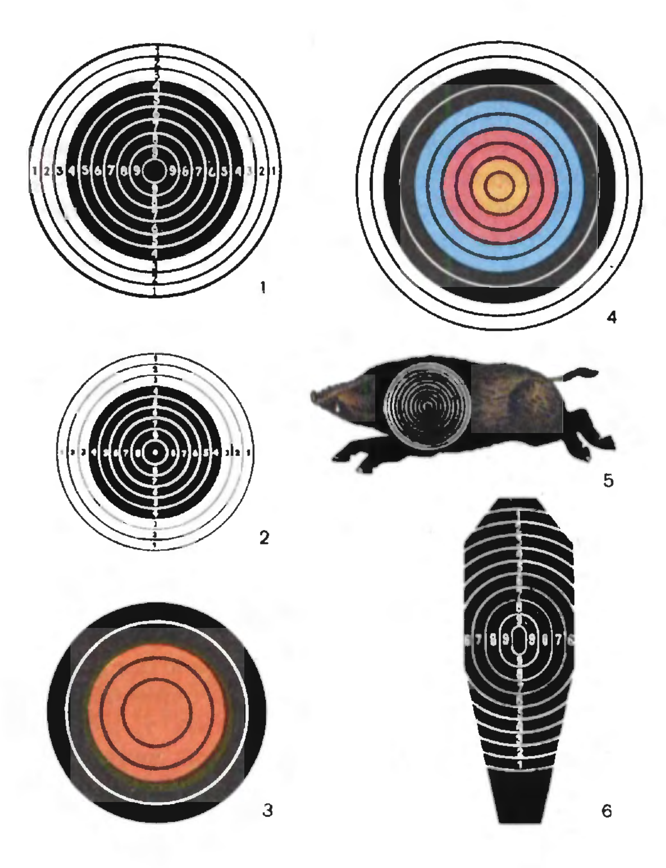
На приз памяти первого летчика-космонавта СССР Ю. Гагарина проводятся соревнования по бадминтону и легкой атлетике (бег, ходьба).

Турнир памяти летчиков-космонавтов СССР Г. Добровольского, В. Волкова, В. Пацаева проходит по борьбе самбо.

В легкой атлетике существует мемориал братьев Знаменских, который является весьма авторитетным и популярным международным соревнованием. Он проходит по полной легкоатлетической программе. Участвуют в нем атлеты многих стран, входящих в Международную федерацию легкой атлетики, выступает обычно молодежь.

МИШЕНЬ

В любом виде стрельбы целью служит мишень. Мишени бывают разные. Так, в стендовой стрельбе мишенью служит так называемая тарелочка — диск, имеющий с наружной стороны ступенчатую конфигурацию, диаметром 110 мм и весом 110 г. В разное время года черная тарелочка окрашивается в разные цвета: белый, желтый или оранжевый, с тем чтобы быть более различимой на фоне окружающей местности. Тарелочка выбрасывается в воздух с помощью метательной машинки. Цель считается пораженной, если от тарелочки пуля отщепит даже небольшой осколок.



Виды мишеней 1 — для малокалиберной винтовки, 2 — для стрельбы из пневматической винтовки на 10 м; 3 — тарелочка для стендовой стрельбы, 4 — для стрельбы из лука, 5 — мишень «бегущий кабан», 6 — фигурная мишень для скоростной стрельбы из пистолета

Мишень в пулевой стрельбе — это чаще всего лист бумаги с нанесенным на нем черным кругом с концентрическими кольцами, образующими зоны. Каждая зона обозначается цифрой.

Попадание пули в зону либо повреждение внешней стороны кольца (габарита) определяется как достоинство выстрела. Попадание в центральную зону мишени оценивается в 10 очков, в следующие зоны — в 9, 8, 7 и т. д. За попадание вне окружности очки не начисляются.

Бывают и фигурные мишени, например силуэт, который используется в соревнованиях по стрельбе по программе современного пятиборья. Силуэт изображает контур человека анфас и в рост, на который нанесены концентрические овалы, образующие пронумерованные зоны.

К фигурным мишеням относят и мишени типа «бегущий кабан». Это рисунок кабана в профиль, на котором также нанесены концентрические кольца. Центральная зона здесь оценивается не в 10, а в 5 очков.

Размеры мишеней и габариты зон разнятся в зависимости от вида оружия и расстояния, с которого производится стрельба.

Для стрельбы из лука используются совершенно иные мишени. Они цветные, а величина их также зависит от дистанции.

МОРАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА

В основе этих качеств лежат понятия «мораль» и «воля». Мораль — одна из форм общественного сознания человека. Она закреплена в определенных нормах поведения и взаимоотношениях людей в обществе. По определению В. И. Ленина, буржуазная мораль утверждает господство частной собственности, угнетение человека человеком, оправдывает корыстолюбие, эгоизм и другие нравственные пороки.

Морали буржуазного общества противостоит коммунистическая мораль — совокупность жизненных принципов и нравственных норм, выражающих интересы и идеалы всего трудящегося человечества. Основные принципы коммунистической морали отражены в Программе КПСС. Среди них преданность делу коммунизма, любовь к социалистической Родине, к странам социализма; добросовестный труд на благо общества; забота каждого о сохранении и умножении общественного достояния; высокое сознание общественного долга; коллективизм и товарищеская взаимопомощь; гуманные отношения и взаимное уважение между людьми; нравственная чистота, простота и скромность в общественной и личной жизни; непримиримость к несправедливости, тунеядству, нечестности, карьеризму, стяжательству; дружба и братство всех народов СССР, нетерпимость к национальной и расовой неприязни.

Генеральный секретарь ЦК КПСС товарищ Л. И. Брежнев в речи на XVII съезде ВЛКСМ с предельной ясностью охарактеризовал содержание нашей коммунистической морали: «Мораль, которой мы руководствуемся,— сплав беззаветной преданности идеалам коммунизма и высокой гражданственности, любви к своей социалистической Родине и братской солидарности с трудящимися всех стран, коллективизма и непримиримости к нарушениям общественного долга.

Наша коммунистическая мораль по праву наследует и развивает гуманистические нормы нравственности, выработанные человечеством. Трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение — все это неотъемлемые черты морального облика советского человека».

Этим определяется основное направление коммунистического воспитания советской молодежи, в том числе спортсменов, воспитание их моральных качеств.

Советский патриотизм, любовь и беззаветная преданность своей Родине, желание прославить свою страну высокими спортивными достижениями, поднять международный престиж советского спорта, сознание общественного долга, ответственности за свои спортивные результаты перед всем советским народом, перед своей командой, товарищами характеризуют высокие моральные качества советских спортсменов. Патриотизм советских спортсменов неразрывно сочетается с пролетарским интернационализмом. Выступления наших спортсменов в международных соревнованиях, совместные тренировки со спортсменами других стран способствуют укреплению мира и дружбы между народами.

Добиться победы в международных спортивных соревнованиях, установить новый мировой или европейский рекорд, чтобы приумножить спортивную славу своей великой Отчизны,— высший стимул для советского спортсмена.

Нравственным идеалом для советских спортсменов служат революционеры, герои Великой Отечественной войны, герои труда. Большое воспитательное значение для всей советской молодежи имеет книга Л. И. Брежнева «Малая земля», показывающая истоки невиданного мужества, героизма и стойкости советских воинов. В годы Великой Отечественной войны ярко проявился патриотизм советских спортсменов. Многие из них геройски сражались с врагом. Среди них — Г. Бакланов, О. Смирнов, Б. Галушкин. Им присвоено звание Героя Советского Союза. Вечно будут жить в памяти советских людей имена чемпионов и рекордсменов А. Долгушина, Л. Кулаковой, Г. Пыльнова, Н. Штейна, Л. Темуряна, А. Капчинского, Л. Мамата и других, отдавших жизнь за Родину.

Образцом высоких человеческих качеств для подрастающего поколения являются советские спортсмены, проявляющие горячую любовь к Родине, мужество в спортивных сражениях. На XI зимних Олимпийских играх советский лыжник В. Веденин в труднейших условиях выиграл свой этап в лыжной эстафете и обеспечил советской команде золотую медаль. До конца боролись за победу, выступая в международных спортивных соревнованиях, известные спортсмены В. Борзов, Л. Турищева, Н. Чижова, В. Санеев и другие.

Воля — способность человека к сознательной целенаправленной деятельности, в которой требуется преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Спорт — отличная школа воспитания волевых качеств: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, инициативы и самостоятельности, дисциплинированности. Волевые качества выковываются в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. Эти качества проверяются в ходе спортивных соревнований.

Вот что говорит олимпийская чемпионка и чемпионка мира по лыжному спорту Г. Кулакова: «...кому покоряется лыжня? Отважным и смелым. Конечно. Неистовым в порыве и рассудительным. Тоже правильно. Хорошо тренированным и тактически грамотным. Верно. А еще? Умеющим терпеть. Выносливым. Ловким. Да, да, да! И все же есть качество, без которого немыслимы самые выдающиеся достижения. Речь идет о верности своему делу, о бескорыстной любви к спорту вообще.

За свою долгую жизнь на лыжне мне приходилось встречаться со многими мастерами. Они были разные по характеру. Но этих людейароднило нечто общее — сознание долга перед Родиной, ответственность за судьбы отечественного лыжного спорта».

Олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Л. Скобликова сказала: «Мы все, олимпийцы, понимали, что проигрывать не имеем права, ибо за нашими выступлениями внимательно следят на Родине. Наши успехи — это успехи всего советского народа».

Целеустремленность выражается в способности спортсмена ставить перед собой ясные цели и стремиться к их достижению, несмотря ни на какие трудности, подчиняя решению поставленных задач все свои мысли, чувства и действия. Цели, которые ставит перед собой советский спортсмен, находятся в соответствии с принципами коммунистической морали. Решительность и смелость проявляются в способности спортсмена самостоятельно и своевременно принимать обдуманные решения в ходе спортивного соревнования. Настойчивость и упорство выражаются в способности, не считаясь с трудностями, добиваться поставленной цели, активно бороться за победу даже в самых неблагоприятных условиях. Спортсмен должен обладать способностью пересилить себя не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни. Так, настойчивость и упорство позволяют успешно совмещать учебу с занятиями спортом, что требует от спортсмена высокой личной организованности. Известный тяжелоатлет, заслуженный мастер спорта, многократный чемпион мира и Олимпийских игр, доктор медицинских наук А. Н. Воробьев отмечал, что волевым человек становится, преодолевая трудности не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни: «Мне нравятся спортсмены, которые в большом и малом стремятся быть первыми — в учебе, труде, тренировках, состязаниях. Успех спортсмена зависит не только от качества тренировок и выполненной нагрузки. Он зависит от того, как прожит день, месяц, годы. Вот почему мне импонируют люди, отрекающиеся во имя спортивного прогресса от легких соблазнов. Не может быть волевым в спорте тот, кто, скажем, откладывает в сторону домашнее задание или курсовую работу, если что-то не получается. Не будут стабильными успехи того спортсмена, который под влиянием дружков идет на вечеринку и забывает там о режиме, о соревнованиях. Не проявит себя в решительную минуту бойцом атлет, который отказывается помочь в беде товарищу. Словом, нельзя быть волевым и стойким в спортивных сражениях и слабохарактерным, беспринципным в обычной жизни».

Частным проявлением настойчивости является трудолюбие. За любыми высокими достижениями советских спортсменов стоят годы напряженного труда.

Выдержка и самообладание — способность управлять мыслями, чувствами и действиями во всякой обстановке, особенно на ответственных соревнованиях. Эти качества проявляются в способности спортсмена в любых условиях контролировать свое поведение, управлять своими действиями на пути к достижению намеченной цели. В качестве примера высокого самообладания, способности не теряться в трудную минуту можно привести случай, который произошел на первенстве мира 1973 г. по фигурному катанию на коньках. И. Роднина и А. Зайцев, основные претенденты на звание чемпионов, начали свое выступление. Мажорная музыка Дунаевского сменяется лирической русской «Метелицей», и вдруг... внезапно музыка обрывается. Однако наши замечательные спортсмены не потеряли самообладания и сумели без музыкального сопровождения блестяще закончить выступление. Зрители были восхищены не только их великолепным мастерством, но и высокой волевой закалкой — выдержкой и самообладанием.

Инициативность и самостоятельность проявляются в умении спортсмена самостоятельно разобраться в сложившейся обстановке и поступить так, как необходимо. Эти качества выражаются в способности спортсмена самостоятельно ставить цели, намечать пути их осуществления. Дисциплинированность — подчинение своих действий, поступков установленным правилам и требованиям долга — выражается в способности сознательно подчинять свои желания требованиям коллектива, ставить его интересы выше своих. Дисциплинированность проявляется и в строгом соблюдении спортивного режима, аккуратном посещении занятий, твердом выполнении тренировочных заданий. Самокритичность и самоанализ — способность анализировать свои действия и поступки в зависимости от намеченных задач и условий, способность видеть свои ошибки и недостатки и исправлять их, не зазнаваться при успехе и не падать духом при неудачах.

Одно из основных условий формирования волевых качеств — самовоспитание. Оно выражается в стремлении спортсмена к развитию и совершенствованию моральных и волевых качеств передового советского человека. Направленность самовоспитания определяют правила, принципы, которыми спортсмен руководствуется в повседневной и спортивной жизни. Примером таких принципов могут быть заповеди олимпийского чемпиона по борьбе А. Медведя, выработанные им для себя перед Олимпиадой 1972 г. Вот некоторые из них: всегда уважать соперника; всегда верить в себя и свою победу, идти вперед, и только вперед; не завидовать другим, не искать причин своих неудач на стороне; всегда упорно трудиться, ни при каких случаях не раскисать.

Советские олимпийцы, непримиримые к проявлению чуждой идеологии, ценят спорт как важное средство укрепления дружбы и мира между народами разных стран. Эти люди, преданные Родине, делают все возможное для победы своей команды. Когда у олимпийского чемпиона В. Борзова спросили на пресс-конференции после его блестящей победы на Олимпийских играх в Мюнхене, что сыграло главную роль в этой победе, он ответил: «Прежде всего страна — она готовила эту победу. Потом тренеры, вырастившие меня. Потом много людей в нашей легкой атлетике, вносивших свою лепту в мою подготовку. И уже только затем я сам».

МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Морская болезнь — это болезненная реакция вестибулярного аппарата, регулирующего положение нашего тела в пространстве, а также нервных окончаний мышц и внутренних органов на необычные условия. При длительном вращении вокруг вертикальной оси, при резком и многократно повторяющемся подъеме и опускании тела нередко нарушается деятельность вестибулярного аппарата. Эти нарушения передаются на центры пищеварения, дыхания, кровообращения. Многие люди начинают испытывать вялость, сухость во рту, слабость, даже головокружение. Часто головокружение сопровождается потливостью, дрожанием рук, учащенным сердцебиением, тошнотой.

Морская болезнь возникает во время путешествия по воде, на самолете, автобусе, машине. Укачивает в первую очередь тех, чей вестибулярный аппарат излишне чувствителен, плохо подготовлен к пребыванию в непривычных условиях. Духота, жара, непривычные запахи, шум усиливают болезненное состояние.

Людям, склонным к морской болезни, во время морской качки лучше находиться в самом центре судна, желательно лежать или полулежать. Надо избегать резких движений головой, постараться отвлечься чтением, разговором, игрой. Не следует отказываться от еды.

От морской болезни несложно избавиться с помощью специальной тренировки вестибулярного аппарата. Эта тренировка состоит из разнообразных движений в различных плоскостях. Самое простое и наиболее эффективное упражнение — вращение головой вперед-вниз и справа налево, закрыв глаза. Повторив полный круг 8—10 раз, проделайте упражнение в противоположную сторону. Ежедневно число вращений увеличивайте на 1—2 раза в каждую сторону, пока не доведете их до 50—60. В дополнение к этому упражнению очень полезны всевозможные резкие повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо и влево (желательно с закрытыми глазами). Для школьников практически здоровых очень хороши упражнения гимнастов и акробатов — кувырки, перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, стойки на кистях и на плечах.

МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

Морское многоборье состоит из комплекса видов спорта, различных по своему характеру, нагрузке и способу выполнения упражнений. Спортсмены соревнуются в плавании на 400 м вольным стилем, стрельбе из малокалиберной винтовки на дистанции 50 м, бегу — легкоатлетический кросс 1,5 км. Два упражнения связаны с выступлением на водной акватории: гребля на морских ялах (дистанция — 2 км для мужчин и 1 км для юношей) и парусные гонки на шестивесельных ялах — гребно-парусных шлюпках. Все ялы стандартны. Они разыгрываются между участниками состязаний перед стартом по жребию, но парусом команда пользуется своим. По морскому многоборью ежегодно проводятся чемпионаты страны, а также юношеские соревнования. Этот вид спорта входит в программу Спартакиад народов СССР.

Притягательная сила морского многоборья в том, что занятия им позволяют получить всестороннюю физическую закалку и навыки, воспитывают смелость, находчивость, решительность. Все это нужно людям любой профессии, но особенно тем юношам, которые с



Старт легкоатлетического кросса

Гонки на ялах



Участники соревнований по морскому многоборью должны уметь ходить под парусами



детства мечтают о море, о службе на флоте. Морское многоборье популярно среди курсантов военно-морских и мореходных училищ. Широко известно в нашей стране имя заслуженного мастера спорта В. Шмелева, неоднократного чемпиона страны, чемпиона мира и Олимпийских игр в современном пятиборье. Но, наверное, не все знают, что в этот классический олимпийский вид Владимир пришел после нескольких лет тренировок в морском многоборье. Подготовка Шмелева оказалась столь прочной и разнообразной, что он и в новом для себя виде спорта быстро добился успеха.

МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ

В мотоциклетный спорт входят соревнования на различных типах мотоциклов по специальным трассам и дорогам. Это один из основных технических видов, входящих в программу летних Спартакиад народов СССР. В нашей стране им занимается около миллиона человек. Они регулярно тренируются в спортивно-технических клубах и секциях ДОСААФ, где есть отделения и для детей.

Ни дождь, ни ветер — ничто не может остановить мотогонщика на пути к победе






Коварна дистанция мотокросса

Программа состязаний мотоциклистов разнообразна. Мотокросс и гонки по гаревой дорожке и по льду, соревнования на ипподроме и шоссейно-кольцевые гонки, фигурное вождение и многодневные старты.

Мотоциклы, участвующие в соревнованиях, делятся на классы в зависимости от величины рабочего объема двигателя. Особенно популярны классы машин с рабочим объемом двигателя до 125 см^3.

Первые мотоциклетные состязания в нашей стране состоялись в конце прошлого века, около Петербурга. Они проходили зимой, при сильном ветре и морозе. Их победитель П. Беляев на трехколесном мотоцикле (тогда были такие) развил скорость 24,5 км/ч.

Серийное производство мотоциклов в Советском Союзе началось в 1933 г. в городе Ленинграде. Особенно бурно мотоспорт стал развиваться в 50—60-х гг., когда резко увеличился выпуск спортивных машин. Они создавались на базе дорожных, но отличались от них более мощным двигателем, усовершенствованной конструкцией некоторых узлов и агрегатов.

Одним из сложных испытаний для мотогонщиков является *мотокросс*. Трасса для этих состязаний — крутые подъемы и спуски, заболоченные места и пески, резкие повороты и водные рубежи. Чтобы успешно преодолеть все препятствия, от спортсмена требуются высокое мастерство, смелость, решительность.

По мотокроссу проводится чемпионат мира — многоэтапное соревнование. Первый старт начинается в апреле, а заканчивается борьба в конце лета. Гонщики выступают в это время на трассах разных стран. Каждый этап разбит на два заезда. Результаты прохождения дистанции оцениваются по специальной шкале очков.

В 1965 г. впервые чемпионом мира в кроссе стал советский спортсмен В. Арбеков. В 1974 г. эстафету у него принял Г. Моисеев. Он начал заниматься мотоспортом в ленинградском Дворце пионеров им. А. А. Жданова, где с ребятами, желающими овладеть мастерством управления мотоциклом, работает заслуженный тренер СССР К. Демянский. В 1978 г. Моисеев в 3-й раз выиграл лавровый венок и золотую медаль чемпиона мира.

Очень популярны среди спортсменов гонки по гаревой дорожке — *спидвей*. На этом соревно-

вании в полной мере можно ощутить драматизм происходящих событий, по достоинству оценить настоящий артистизм участников заездов, великолепное владение машиной, которая весит свыше 80 кг и имеет мощность двигателя, как у среднего автомобиля. И — никаких тормозов! В спидвее многое зависит от удачно взятого старта и техники прохождения виражей, когда, кажется, нет сил удержать на дорожке мотоцикл. Но именно на виражах наиболее опытные и хладнокровные гонщики создают «запас прочности», добиваются преимущества.

В ледовом спидвее в 1978 г. появился новый вид соревнований: командный чемпионат мира.

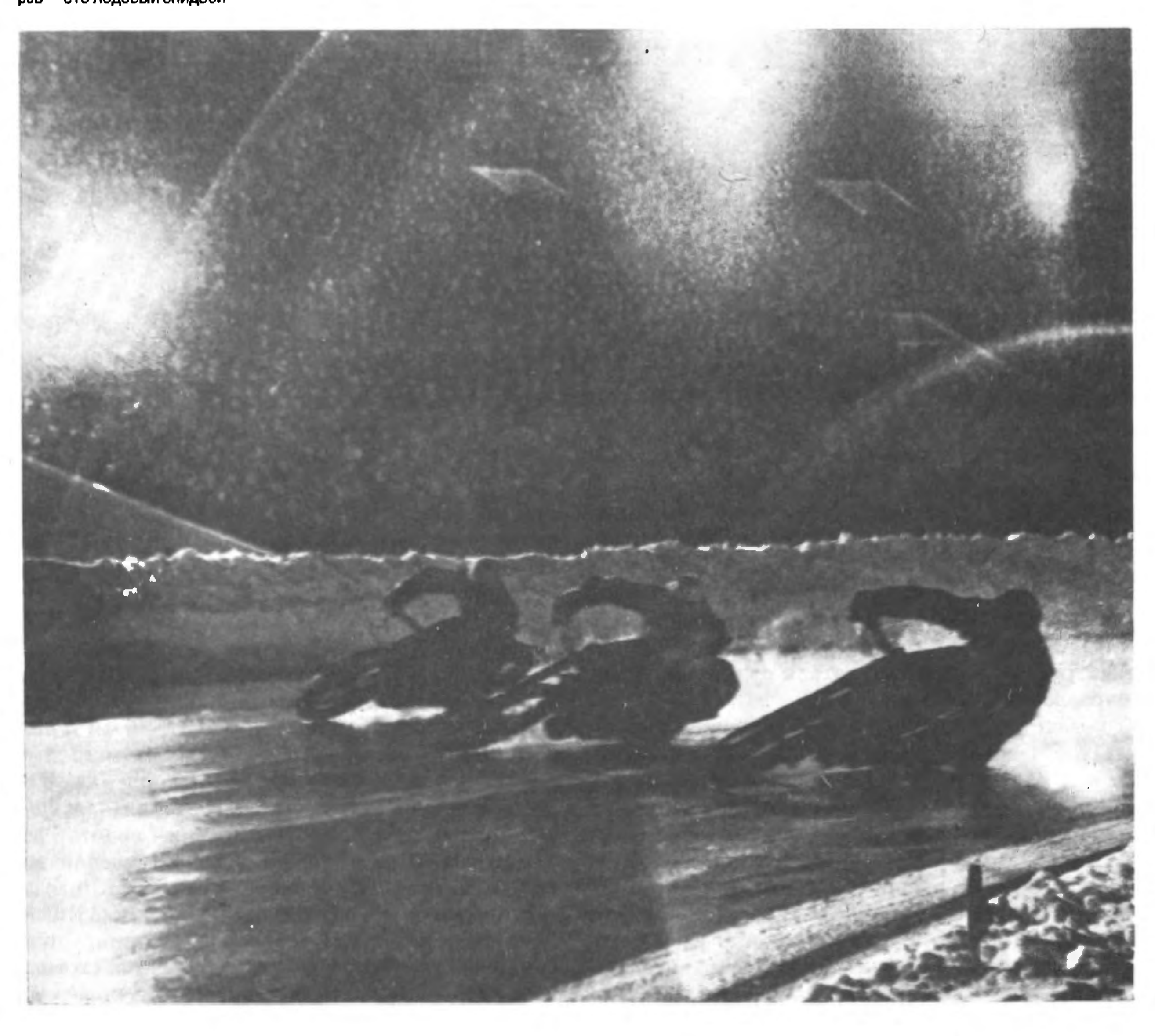
Учитывая заслуги советского мотоспорта, Международная мотоциклетная федерация (ФИН) предоставила право Советскому Союзу провести первое такое состязание. Оно стартовало в январе 1978 г. в Калинине. Каждая сборная команда состояла из трех спортсменов. В каждом заезде встречались две команды, в которые входили по два гонщика. Всего было семь заездов. Победители выявлялись по наибольшему количеству набранных очков в заездах. Дистанция в этом виде соревнований такая же, как и в ледовом спидвее,— 400 м.

Золотые медали были вручены сборной СССР, честь которой защищали С. Тарабанько, А. Бондаренко, А. Гладышев.

Состязания в *гонках по ледяной дорожке* проводятся на тех же треках, что по спидвею, только ширина дорожки на прямых участках должна быть от 9 до 12 м, а на поворотах должна увеличиваться, но не более чем до 18 м.

Ледяная дорожка должна быть ограждена снежным валом или сеткой. Лучшему сцеплению шин с ледяной поверхностью помогают

Залитый светом лед, стремительные скорости, рокот моторов — это ледовый спидвей



Шоссейно-кольцевые гонки входят в программу соревнований по мотоспорту



специальные стальные шипы длиной не более 28 мм. На переднем колесе их 88—92, на заднем—до 114.
Скоротечность борьбы в заезде предъявляет участникам повышенные требования: быть хладнокровным, иметь отличный глазомер и быструю реакцию, научиться ездить на грани оправданного риска.
Уфимец Г. Кадыров—единственный в мире мастер ледового спидвея, который 6 раз выигрывал звание чемпиона мира. Сейчас ближе всех к результату башкирского спортсмена офицер Советской Армии из Новосибирска С. Тарабанько. Он четырехкратный чемпион мира. Широкое распространение получил футбол на колесах—*мотобол*. В каждой команде по пять игроков: вратарь (он может выступать без мотоцикла), защитник и три нападающих. Шестой спортсмен, запасной, может заменить любого мотоболиста своего коллектива.
На поле футбольных размеров разгорается увлекательная борьба. Со скоростью 60 км/ч мчатся спортсмены на мотоциклах к воротам соперника, пытаясь в течение 80 мин, что длится встреча (время игры разбивается на четыре периода по 20 мин), забить как можно больше голов. Мяч (его диаметр—40 см и вес до 1 кг) не засчитывается, если он влетел в ворота после удара рукой. В мотоболе, как и в футболе, существует целая градация нарушений правил и мер наказания вплоть до 11-метрового штрафного удара, удалений до конца матча и без права замены. Команда «Автомобилист» из Элисты—восьмикратный чемпион СССР. Из ее состава формируется сборная страны, которая уже 7 раз побеждала в розыгрыше кубка Европы по мотоболу.

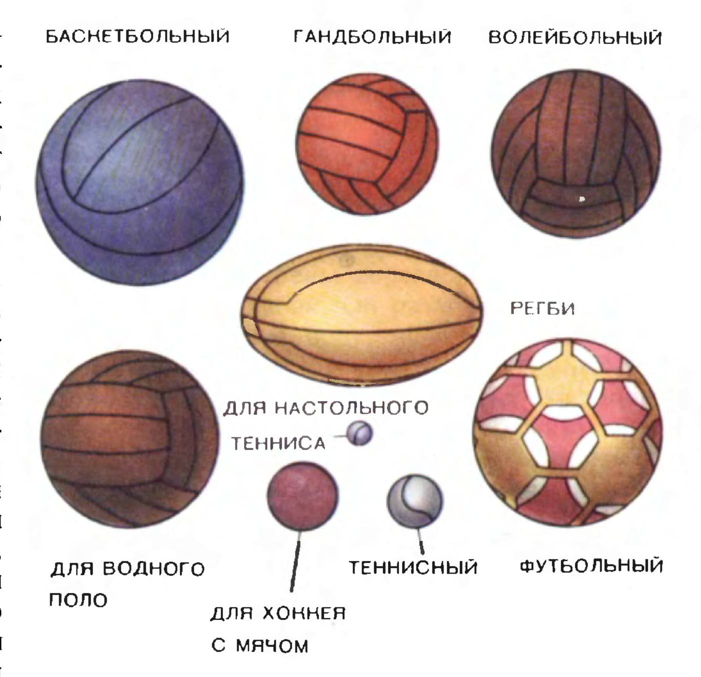
МЯЧИ СПОРТИВНЫЕ

Мячи — эластичные, как правило, шарообразные оболочки, наполненные воздухом, сделанные из кожи, резины, пластика и других материалов, которыми пользуются в спортивных играх. Каждый игровой вид спорта имеет свой определенный мяч соответствующего диаметра, длины окружности, допустимого веса.

Мячи бывают футбольные, волейбольные, баскетбольные, для водного поло, гандбола, регби, тенниса, настольного тенниса, бадминтона, хоккея с мячом, хоккея на траве и для других игр, а также набивные, называемые медицинболом (ими пользуются на тренировках).

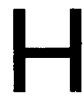
Мячи отличаются не только размерами, но и конструкцией, материалами, из которых они сделаны. Главную группу составляют мячи, состоящие из кожаной покрышки с вшитой внутрь наглухо камерой, которая с помощью воздушного клапана, или ниппеля, наполняется воздухом под давлением 2—2,5 атм. Чтобы придать мячу правильную шарообразную форму, кожаная покрышка сшивается из отдельных частей или долек, форма и количество которых различны. В эту группу входят мячи футбольные, волейбольные и гандбольные.

Мячи для баскетбола имеют резиновую оболочку, мяч для регби — овальной формы. Мяч для настольного тенниса — белый целлулоидный шарик диаметром от 36,3 до 38,3 мм и весом от 2,4 до 2,53 г. Мяч для хоккея с мячом имеет пробковую сердцевину, оплетенную ярким шпагатом. Теннисный мяч — резиновый, обтянутый белой шерстяной тканью.



Правильно изготовленный мяч для игры в хоккей должен при свободном падении с высоты 1,5 м на деревянную либо цементную площадку отскочить на высоту 150—200 мм, высота первого отскока настольного теннисного мяча, брошенного с высоты 3 м, должна быть от 200 до 230 мм, а мяч для тенниса, падая с высоты 2,5 м, должен отскочить на высоту до 1450 мм.

Мяч для игры в бадминтон называется воланом. Он состоит из пластмассового шаровидного основания, обтянутого резиной и снабженного пластмассовым либо перьевым стабилизатором, который при полете волана придает ему строго определенное положение.



НАВЫК

Действие, доведенное до автоматизма в процессе обучения, спортивных тренировок путем многократного повторения.

В основе формирования навыка лежит учение русского физиолога И. П. Павлова об условных рефлексах и динамическом стереотипе. Любое автоматизированное движение, ставшее прочным навыком, находится под контролем центральной нервной системы. Выполняемое как бы само собой, оно вместе с тем всегда осознается человеком. Приятно, например, наблюдать с берега за синхронными движениями спортсменов, сидящих в академической лодке-восьмерке. Создается впечатление, что гребет один человек, настолько одновременно атлеты выполняют все фазы работы веслом. Стоит лишь одному гребцу замешкаться, «не попасть в ритм», как судно потеряет скорость. Такая синхронность достигается в процессе упорных тренировок, где все действия доводятся до автоматизма, превращаются в навык.

НАГРАДЫ И ПРИЗЫ СПОРТИВНЫЕ

Призы и награды спортивные вручаются победителям спортивных соревнований за большой труд, мастерство и волю к победе. Спортивные призы присуждают отдельным спортсменам и целым коллективам — командам, физкультурным организациям. Призами награждают спорткомитеты и советы ДСО, спортивные и общественные редакции газет и журналов. Диплом, свидетельство, жетон, медаль, лента чемпиона, памятный приз, переходящий приз (кубок) — все это спортивные награды.

Дипломы вручаются как отдельным спортсменам, так и командам по видам спорта за высокие, призовые места в первенствах ДСО, республик, Спартакиадах народов СССР. Дипломы бывают трех ступеней, в зависимости от занятого спортсменом или командой места.

Свидетельства выдаются тем победителям соревнований (коллективам или отдельным лицам), которые сумели добиться больших успехов в развитии массовой физической культуры и спортивной работы.

Жетоны — почетные знаки — вручают победителям городских, областных, республиканских и всесоюзных соревнований за 1—3-е места. С 1947 г. для поощрения роста спортивных

Музей спорта в Лужниках. Центральный стадион имени В. И. Ленина (Москва)



достижений советским правительством были учреждены медали: медаль 1-й степени (золотая), медаль 2-й степени (серебряная позолоченная), большая серебряная медаль, малая серебряная медаль, большая бронзовая медаль, малая бронзовая медаль, памятная медаль. Медалями награждают лишь тех, кто устанавливает всесоюзные и мировые рекорды, завоевывает звание чемпиона СССР, становится призером первенств СССР.

Одна из самых главных и почетных медалей — олимпийская медаль. Эти медали бывают трех достоинств: золотая, серебряная, бронзовая, вручаемые соответственно за 1-е, 2-е и 3-е места в олимпийских состязаниях. Лицевая сторона медалей всегда одинакова: на рисунке изображена богиня победы Нике и колоннада Колизея. На оборотной стороне медали — эмблема очередной Олимпиады.

Победителям крупнейших соревнований в союзной республике: первенства, спартакиады — вручается алая лента чемпиона. При награждении победителя и на торжественных парадах лента надевается через плечо. Чемпиона мира по шахматам увенчивают лавровым венком.

Памятные призы спортсмены или команды получают, как правило, за победу в товарищеских соревнованиях или же в матчевых встречах, на международных или союзных аренах.

Очень распространены соревнования на переходящий приз, кубок. Он разыгрывается, как правило, ежегодно, почти во всех видах спорта. Широко известны розыгрыши кубка по футболу, кубка по гимнастике. Переходящий кубок вручается победителю и хранится у него до следующих соревнований. Кубки могут быть учреждены спортивными организациями, профсоюзными, комсомольскими организациями, редакциями газет и журналов, международными федерациями по видам спорта.



Кубок, завоеванный сборной командой юниоров СССР на чемпионате мира по футболу в Тунисе (1976)

НАПАДЕНИЕ

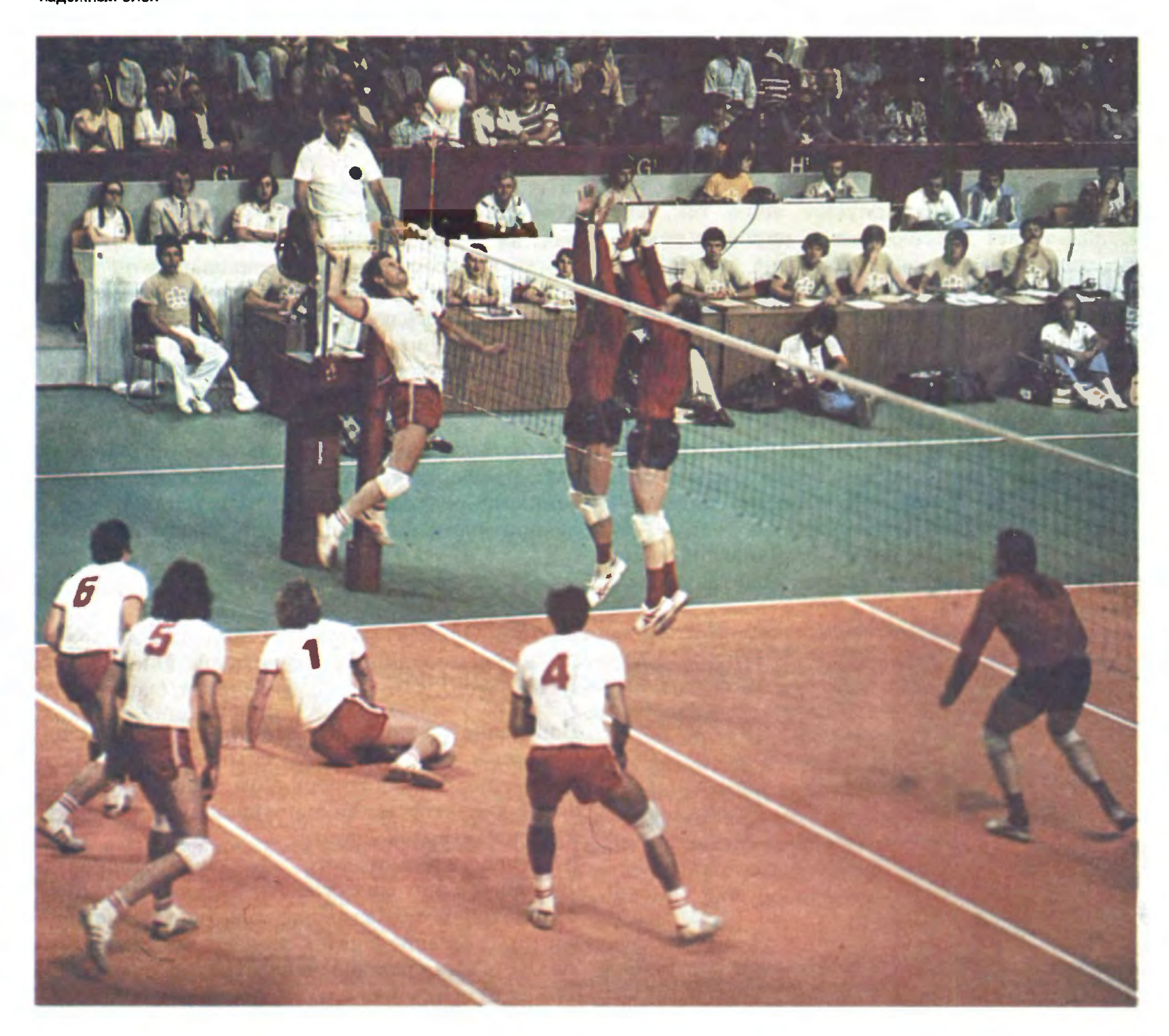
Нападение — активные действия спортсмена или всей команды, цель которых — добиться преимущества над соперником. Нападение наиболее характерно для спортивных единоборств и игровых видов спорта.

В зависимости от того, как осуществляется нападение, оно может быть активным и комбинированным. Активные действия в нападении быстрее приводят к желаемому результату. Комбинированное нападение — это нападение с использованием разнообразных атакующих приемов в спортивных единоборствах



Капитан сборной СССР по хоккею Б. Михайлов с призами за победу в чемпионате мира и Европы

Против мощного атакующего удара бессилен даже самый надежный блок



либо привлечением для нападения в командных спортивных играх не только игроков, которые преимущественно выполняют функции нападения, но и других членов команды. В спортивных командных играх нападающие выполняют основную работу для достижения преимущества над противником.

Нападающий должен быстро перемещаться, отлично владеть техническими приемами, уметь правильно и своевременно ориентироваться в обстановке, выбирать наилучшее место для завершения атаки, иметь склонность к комбинационной игре и не злоупотреблять индивидуальными действиями. Все эти качества достигаются упорными тренировками.

Нападающий должен быть результативным, постоянно угрожать воротам или кольцу соперников, держать в напряжении игроков обороны противника.

Количество игроков в линии нападения разное, в зависимости от спортивной игры и от данной игровой ситуации, когда число замен не ограничено правилами. Так, в футболе число нападающих может быть два, три, четыре, даже пять. Это зависит от тактического построения команды и от задачи, которую ей предстоит решить в конкретном матче. В хоккее на льду находится сразу тройка нападения — один центральный и два крайних нападающих. Но в отдельных игровых эпизодах, например когда команда играет в большинстве, тренеры выпускают на лед еще одного нападающего вместо защитника с целью забить гол.

Почти во всех спортивных играх стараются придерживаться принципа «все в нападении — все в защите». Взаимоподстраховка и взаимозаменяемость стали одними из основных игровых приемов, оказывающих эффективное влияние на результат. В последнее время нередко появляются универсальные игроки, способные одинаково успешно действовать как в нападении, так и в обороне.

На каждое место в нападении подбирается игрок в соответствии с его физическими данными, что позволяет ему с наибольшим успехом выполнять свои функции. Например, на роль центрового игрока в баскетболе, постоянно находящегося на острие атаки в непосредственной близости от кольца соперников, подбираются самые рослые баскетболисты. В

Через мгновение последует бросок и мяч влетит в ворота



то же время разделение игроков на нападающих и защитников в баскетболе весьма условно, так как в свою очередь и высокорослые игроки обязаны выполнять определенные функции при обороне кольца своей команды, и так называемые защитники с успехом участвуют в атакующих действиях своей команды и нередко забрасывают мячей не меньше так называемых нападающих.

Нападение в спортивных играх может проводиться различными путями. Различные варианты нападения — атаки справа, слева, через центр, с привлечением одного или нескольких партнеров — наигрываются на тренировках. Варианты нападающих действий в спортивных единоборствах также отрабатываются в ходе тренировочных занятий.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Большинство национальных видов спорта появилось очень давно. В них отразились трудовые процессы народов, общественные взаимоотношения людей, особенности быта. Национальные виды спорта, физические упражнения, игры служили своеобразной системой физического воспитания, готовили молодежь к труду. Игры, состязания всегда были отдыхом, развлечением людей всех возрастов. Они обычно проводились в большие народные праздники. Например, в Армении ежегодно в конце лета проходят навасардские игры, как праздник урожая. В их программе — состязания по бегу, поднятию тяжестей. Игры, посвященные празднику урожая, проводились и проводятся почти во всех районах страны: в среднерусской полосе, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, в республиках Средней Азии.

Многие народы нашей страны празднуют приход весны. В Башкирии этот праздник весны и плуга называют сабантуй. На нем можно увидеть борьбу на полотенцах, самобытные виды бега, стрельбу из лука, скачки, перетягивание на канатах, палках, лазанье по столбу.

Подлинного расцвета национальные виды спорта достигли в нашей стране после победы Великого Октября. По многим из них разработаны правила, проводятся соревнования, первенства, присваиваются спортивные разряды. А некоторые национальные игры и праздники приобрели и общесоюзное значение. Например, на праздник народов Севера в Мурманске в канун весны собираются сильнейшие представители классических зимних видов спорта и национальных видов. Проводятся гонки на оленьих упряжках, на собаках, различные народные игры.

Наиболее распространенными средствами физического воспитания у различных национальностей всегда были бег, прыжки, метания, борьба, конные скачки и подвижные игры.

В Грузии, например, бег и прыжки проводились и для мужчин, и для женщин. Прыгали с шестом в длину. Популярным было хевсурское фехтование на шашках со щитами. В Казахстане, наряду с различными скачками и джигитовкой, любят охоту с ловчими птицами; в Туркмении и Узбекистане — канатоходство. По канату ходили с завязанными глазами, держа в руках шест. Особенно популярна борьба. Национальная борьба имеет многовековую историю развития, получила отражение в художественной литературе, сказках, сказаниях. Различны правила и обычаи борцовских состязаний; по-разному называется этот вид спорта: у армян — кох, у киргизов — куреш, у молдаван — трынта, но суть одна: два борца сходятся в единоборстве. Самые сильные и умелые становятся гордостью земляков, знаменитостью селения.

Очень любят борьбу на Кавказе. Недаром среди советских борцов — представителей классического, вольного стиля, самбо, дзю-до — так много уроженцев республик Закавказья и Средней Азии.

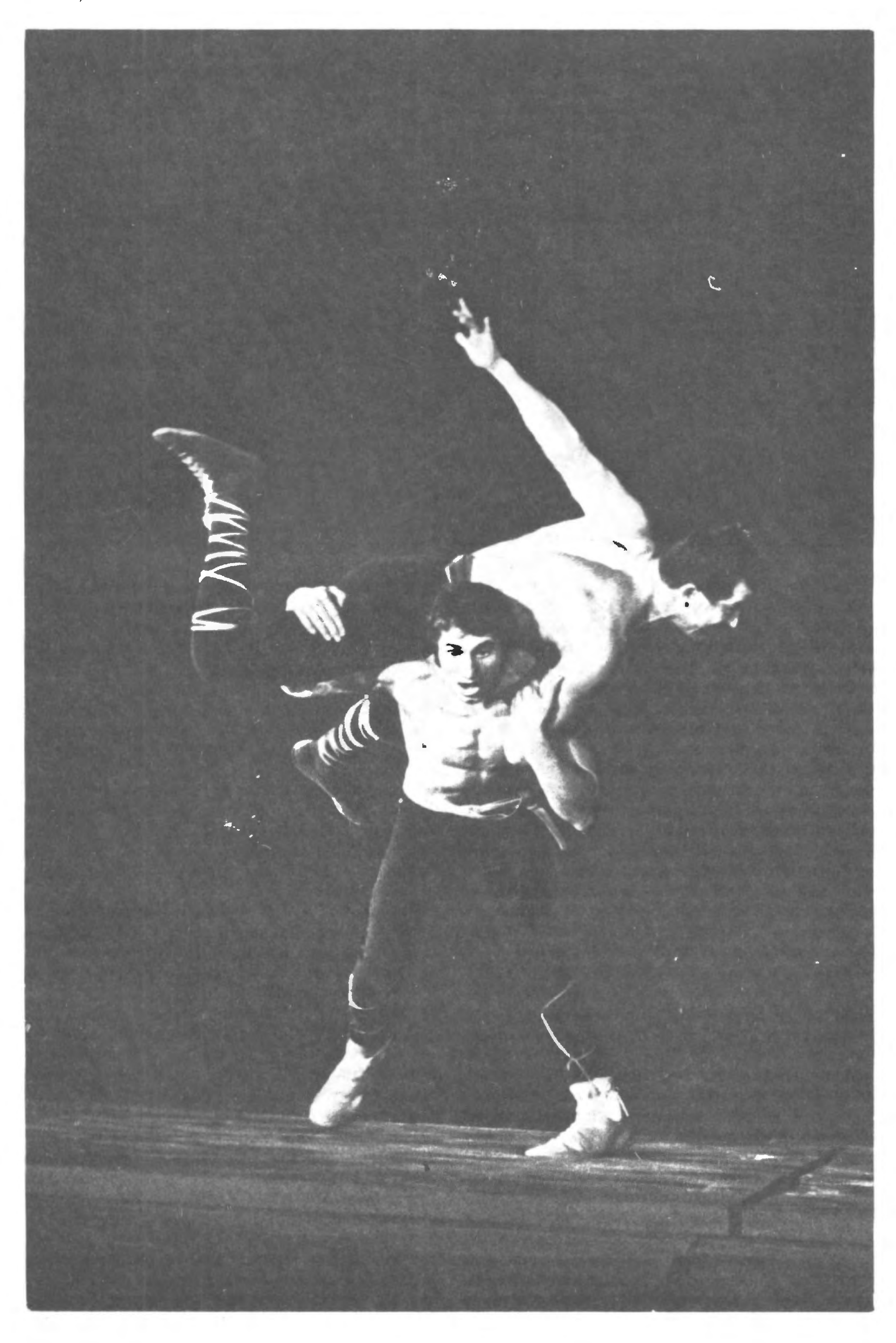
Ни один, пожалуй, народный праздник не обходился без состязаний конников — скачек, джигитовки, различных игр. В Грузии, например, распространена игра кабахи, в которой всадники стараются на скаку попасть стрелой, выпущенной из лука, в кубок, установленный на возвышении. В Киргизии любят игру оодарыш, название которой буквально означает «переваливания». Это своеобразная борьба на лошадях, когда соперника надо свалить на землю. Байга — популярный вид скачек в Казахстане. Такие соревнования устраивали в прошлом на народных праздниках и свадьбах, чтобы разрешить споры джигитов о достоинствах их лошадей.

В Киргизской ССР особенно популярны состязания всадников. В игре улак тартыш (борьба за тушу козла) участвуют две команды, по 3—4 участника в каждой. Победит тот, кто, обойдя соперника, пронесет тушу и забросит ее в ворота. *На снимке:* игра улак тартыш

Гонки на оленях на Празднике народов Севера (Мурманск)



Национальная борьба (Молдавская ССР)



Стрельба из лука — национальный вид спорта (Бурятская АССР)



С глубокой древности бытовали у русского, украинского и белорусского народов разнообразные подвижные игры. Наиболее известные — лапта, прятание, игры с бегом взапуски, игра в бабки. Из этих игр, а также игр других национальностей и родились все те многочисленные подвижные игры, которые широко используются советской системой физического воспитания.

У многих народов состязания в национальных видах спорта сопровождаются по обычаю музыкой, а иногда и танцами. Национальные виды спорта — это часть культуры народа, уходящая своими корнями в его историю. Сохранение и развитие этих видов спорта в советское время — залог ещё большего расцвета самобытной национальной культуры.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ, НОК

Национальные олимпийские комитеты, НОК — руководящие органы олимпийского движения в странах. Право участия в Олимпийских играх имеют те страны, в которых создан национальный олимпийский комитет, признанный Международным олимпийским комитетом (МОК) как действующий в соответствии с олимпийскими положениями и высокими идеалами олимпийского движения. Национальный олимпийский комитет развивает и защищает олимпийское движение и любительский спорт, сотрудничает с национальными руководящими спортивными организациями, руководит подготовкой спортсменов своей страны к участию в Олимпийских играх, обеспечивает их экипировку, проезд и размещение. К середине 1979 г. МОК признавал 139 национальных комитетов.

Для выработки единой программы всех национальных комитетов в 1968 г. в Мехико была официально образована Генеральная ассамблея национальных олимпийских комитетов (ГА НОК).

Советские спортивные организации последовательно выступают за повышение роли национальных олимпийских комитетов в решении проблем современного олимпийского движения, за более тесные связи МОК с олимпийскими комитетами.

Олимпийский комитет СССР — общественный орган, представляющий советский спорт в международном олимпийском движении. Создан в 1951 г. В Олимпийских играх наши спортсмены принимают участие с 1952 г.

Председатель Олимпийского комитета СССР — С. П. Павлов, председатель Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. В состав Олимпийского комитета входят члены МОК для СССР, руководители советских спортивных федераций, комитетов по физической культуре и спорту союзных республик, центральных советов спортивных обществ, управлений Спорткомитета СССР, известные спортсмены, представители научных учреждений, спортивной прессы.

По инициативе НОК СССР в содружестве с олимпийскими комитетами других социалистических стран были решены многие важные проблемы международного олимпийского дви-





Эмблема НОК СССР

жения. Деятельность советского Олимпийского комитета давно пользуется признанием прогрессивной общественности мира. Не случайно в 1955 г. ему присуждена награда МОК за выдающиеся достижения в развитии международного олимпийского движения, а представители нашей страны входят в состав членов МОК, его исполкома и комиссий.

НОК СССР принимает активное участие в подготовке к Олимпиаде в Москве. С его участием проводился конкурс лучших судей, которые получат путевку на Олимпиаду.

«НЕПТУН»

Кого из ребят не манит в жаркий летний день прохлада реки? Но, к сожалению, далеко не все ребята умеют даже держаться на воде, не все могут самостоятельно обучиться искусству плавания, потому что этот вид спорта, как никакой другой, требует соблюдения мер безопасности.

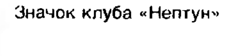
Цель и задача всесоюзного клуба «Нептун» — научить всех ребят плавать.

Организаторами клуба (1970) стали ЦК ВЛКСМ, ВЦСПС, Спорткомитет СССР, Государственный комитет СССР по телевидению и радиовещанию, Центральный совет Всероссийского общества спасения на водах (ОСВОД).

Как и в других детских клубах, был создан Центральный штаб. Члены штаба — известные советские пловцы, моряки, представители различных государственных и общественных организаций, педагоги, тренеры.

Центральный штаб клуба «Нептун» объявляет Всесоюзные смотры-конкурсы загородных пионерских лагерей на лучшую постановку массового обучения детей плаванию, помогает организовать широкое строительство простейших плавательных бассейнов на естественных водоемах.





Значок клуба «Нептун»

Стали популярными среди школьников Всесоюзные заочные соревнования на приз клуба «Нептун». В них помимо пионерских лагерей могут принимать участие и члены специальных групп по обучению плаванию на городских пляжах, при постах водно-спасательных станций, гребных, парусных, моторных и других водноспортивных базах, а также учащиеся секций и групп при бассейнах.

При подведении итогов соревнований Центральный штаб клуба обращает внимание не столько на технические результаты пловцов, сколько на организацию работы по обучению плаванию, на то, много ли мальчишек и девчонок овладели хотя бы одним из простейших способов плавания.

На старты массовых соревнований по плаванию теперь ежегодно выходит несколько миллионов ребят. Всех их объединяет клуб «Нептун». Победители этих соревнований, лучшие пионерские и комсомольские организации, посты ОСВОДа награждаются почетными дипломами клуба «Нептун» и значками.



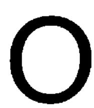
НИЧЬЯ

Ничья — результат спортивной игры, в которой не выявлено превосходства одного игрока или команды над другим игроком или командой.

Ничья может быть в футболе, хоккее, хоккее с мячом, хоккее на траве, гандболе, регби, шахматах и шашках. Ничья в командных спортивных играх может быть результативной и без результата. Когда не забито ни одного мяча или шайбы — это ничья без результата, нулевая ничья. Когда же обе команды забивают одинаковое количество мячей или шайб, такая ничья считается результативной.

В некоторых видах спорта — баскетболе, волейболе, настольном теннисе, теннисе — ничейный счет может повторяться по ходу встречи, однако итоговым результатом ничья быть не может. В баскетболе, если время матча истекло при ничейном результате, назначаются дополнительные пять минут игры. Если и после этого не будет выявлен победитель, назначаются еще пять дополнительных минут. И так далее до выявления превосходства одной команды над другой. В некоторых видах спортивных игр (например, волейбол) партия продолжается до тех пор, пока превосходство одной команды или спортсмена над соперником не будет выражено в 2 мяча.

В фехтовании на шпагах в случае, когда время боя истекло, а преимущество одного из шпажистов не выявлено, обоим соперникам засчитывается поражение.



ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Обманные действия, или финты,— сложные отвлекающие приемы, направленные на то, чтобы ввести противника в заблуждение. Обманные действия — это движения рук, ног, туловища, головы, подкрепляемые соответствующей мимикой. В спортивных играх с дополнительным снарядом, например с клюшкой в хоккее, финт может выполняться еще и клюшкой, и клюшкой с шайбой с выпадами влево, вправо, резкими изменениями направления и скорости движения.

Чем естественнее и проще выполняется обманное действие, тем легче ввести противника в заблуждение. Игрок, применяющий финты, должен быть хорошо подготовлен технически, уметь ориентироваться в обстановке и быстро реагировать на действия противника.

Обманные действия должны выполняться в темпе, характерном для приема, используемого в качестве финта, но с обязательным сохранением равновесия. Переход от обманного действия к последующему, истинному действию должен быть максимально быстрым.

Обманные действия бывают одиночные и повторные. Одиночными считаются такие, в которых после выполнения финта сразу же выполняется и основной прием; при повторных начало истинного действия следует не сразу, а после повторения одного и того же финта или сочетания разных.

Финты целесообразны лишь при близком расположении защитника.

ОБОРОНА

Оборона — действия спортсмена или команды, направленные на отражение нападения соперника. Цель обороны — не дать возможности сопернику добиться преимущества.

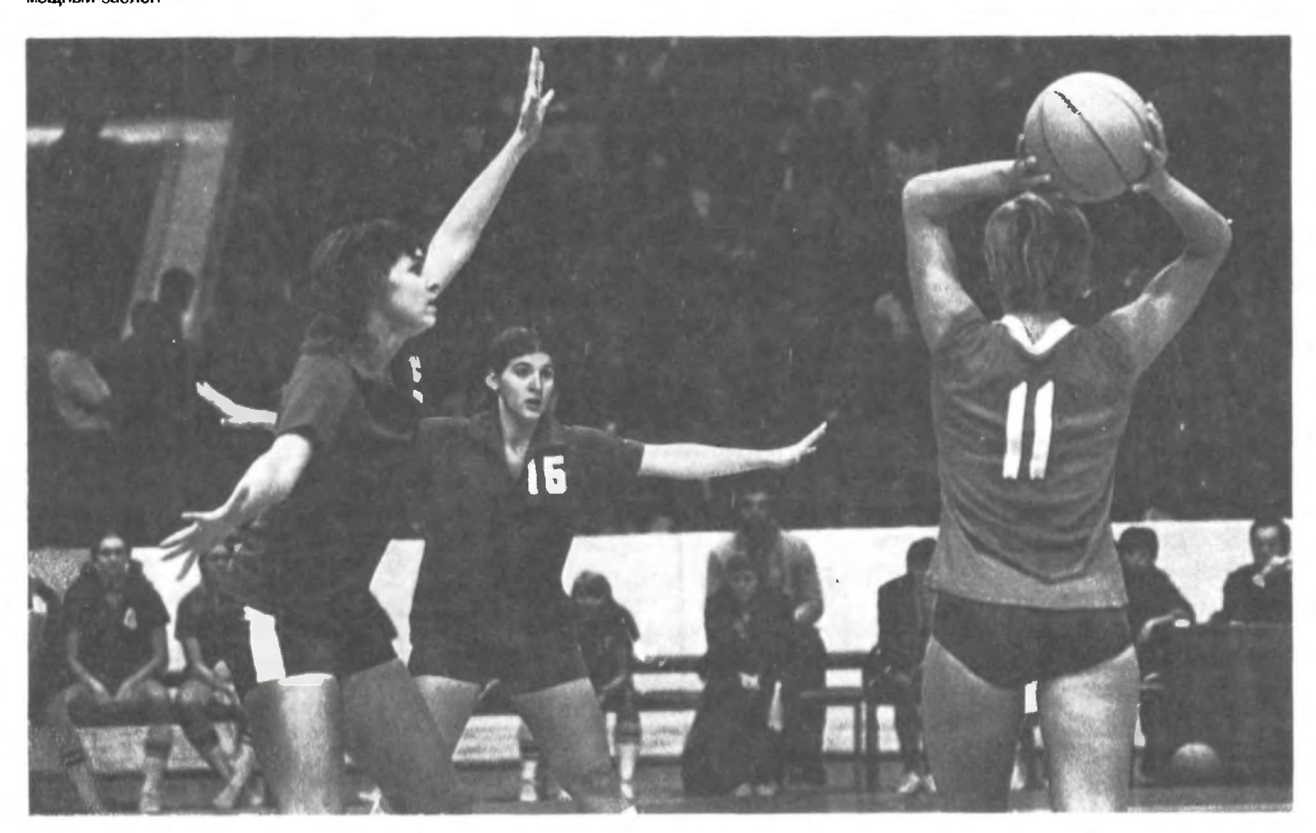
Оборона может быть *пассивной* и *активной.* Пассивная оборона заключается в удержании уже достигнутого преимущества (в счете, в очках, в уколах и т. д.). Активная оборона подразумевает не только выполнение главных защитных функций, но и своевременную организацию контрдействий — контрнаступления, контрударов или контрприемов.

Оборона характерна для спортивных единоборств и игровых видов спорта.

Игроки в спортивных играх, выполняющие оборонительные функции и задачу по обороне собственных ворот или кольца, называются защитниками. Главная задача защитника — не дать сопернику провести результативную атаку. Игрок обороны стремится не дать возможности своему подопечному из соперничающей команды получить мяч. Этот прием индивидуальных оборонительных действий распространен в футболе, хоккее, баскетболе и называется держанием игрока. Выполняя этот прием, обороняющийся должен стараться находиться как можно ближе к нападающему команды противника или располагаться между ним и игроком с мячом, чтобы при первой же возможности перехватить мяч. Обороняющийся стремится приостановить продвижение соперника к своему кольцу или воротам и овладеть мячом и тут же начать контратаку. Умение перейти от обороны к наступлению — одно из важнейших качеств защитника. Защитником в волейболе называют игроков, умеющих хорошо принимать удары, однако в роли защитников могут оказаться все игроки волейбольной команды. Это означает, что все волейболисты должны владеть техникой игры в обороне.

Действия команд в обороне отрабатываются на тренировках. Эти действия требуют от игроков специальных знаний по технике и тактике. Технические оборонительные приемы широко распространены во всех игровых видах спорта. Один из наиболее известных тех-

Нелегко пройти к баскетбольному кольцу, когда на пути столь мощный заслон



Атака отбита

Трудно приходится в обороне сопернику, когда в нападении сборная СССР



нических оборонительных приемов в футболе — подкат: игрок в падении стремится выбить мяч из-под ног ведущего. В футболе часто применяется перехват мяча, который осуществляется при передачах мяча соперником. С этой целью игрок, внимательно наблюдая за действиями соперника, владеющего мячом, определяет направление передачи и, резко выбегая перед соперником, перехватывает мяч ногой или головой.

В современном футболе широко применяется смешанный тактический принцип — принцип подвижной обороны в сочетании с позиционной игрой. Это означает, что защитник не только должен нести персональную ответственность за своего подопечного, но и четко страховать партнера по обороне, а если требует игровая обстановка, то остаться в зоне играть против появившегося в ней соперника. Перед защитниками, составляющими последнюю линию обороны, стоит задача: разрушая тактические планы нападения противника, защищать свои ворота, а при отборе мяча немедленно организовать атаку своей команды, включаться в нее и при возможности завершать атаку ударом по воротам.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ

Оборудование для судейства — это приспособления и приборы, позволяющие правильно организовать работу судей. Увеличение числа спортивных мероприятий, их массовость, а также высокий уровень и плотность достигаемых технических результатов выдвигают строгие и многообразные требования к организации соревнований, объективности и оперативности судейства. Поэтому все чаще используют современные технические средства и приборы.

К судейскому оборудованию относятся приспособления для транспортировки метательных снарядов, стеллажи, судейские столы и вышки, различного рода ограждения (сетки, стенки), контрольные приборы для проверки соответствия снарядов правилам соревнований, дистанциомеры, стартовые устройства, инструменты для подготовки мест соревнований, сигнальные приспособления (светофоры, флажки).

Существуют приборы для измерения результатов, которые выражены в единицах длины, веса, времени. На службу судьям кроме рулеток, мерительных реек и ручных механических секундомеров приходят усовершенствованные технические средства, значительно повышающие оперативность и точность измерения. Так, для измерения длины прыжка применяется оптический визир, двигающийся по мерной штанге. Возможно и применение лазерного луча для измерения результатов в метаниях.

Для измерения времени все чаще используется автохронометраж и фотофиниш. При автохронометраже измерительное устройство управляется импульсными сигналами от стартового пистолета, с одной стороны, и от фотоэлементов, срабатывающих при пересечении спортсменом светового луча (либо касании

датчика на стенке бассейна),—с другой. Фотофиниш фиксирует прохождение финишной линии на быстропроявляющуюся кинопленку, на которой синхронно ведется отметка времени.

Для информации о ходе соревнований кроме механических демонстраторов используют электрические табло.

В зависимости от уровня и условий соревнований в судейско-информационные комплексы включаются элементы дистанционного управления и контроля, связи между отдельными звеньями судейского аппарата, автоматического протоколирования, счетно-решающие и запоминающие устройства, приспособления для вывода информации на демонстрационные табло и на множительные печатающие устройства.

ОБУВЬ СПОРТИВНАЯ

Специальная обувь для занятий различными видами спорта. Изготовляется из кожи, резины и синтетических материалов. Обувь спортивная должна отвечать основным практическим и гигиеническим требованиям: обладать малой теплопроводностью, достаточной пористостью и эластичностью.

Спортивную обувь шьют на специальных колодках, форма которых обеспечивает плотный охват стопы во время упражнений. В зависимости от назначения, вида спорта, а также в тех случаях, когда обувь используется в сочетании с другими спортивными принадлежностями, например коньками, лыжами, ее конструкция предусматривает соответствующую конфигурацию подошвы.

Наиболее распространенными являются следующие виды спортивной обуви.

Легкоатлетические туфли бывают: для бега по дорожке стадиона, для бега вне стадиона и по пересеченной местности, для прыжков и для метаний.

Туфли (шиповки) для бега по дорожке стадиона на короткие, средние и длинные дистанции имеют металлические шипы, длина которых меняется в зависимости от длины дистанции и покрытия беговой дорожки. Сделаны туфли из кожи, к подошве крепятся металлические шипы, носки у туфель мягкие.

Туфли для метаний, для бега вне стадиона и для спортивной ходьбы делаются без шипов на резиновой или каучуковой подошве (кроссовки).

Для большинства игровых видов спорта выпускаются кеды. Они имеют прочный текстильный верх и рифленое резиновое основание — подошву.

Для защиты стопы от деформации кеды снабжены специальными профилированными стельками — супинаторами из губчатой резины.

Футбольные ботинки (бутсы) имеют устойчивые носки и задник, кожаную подошву без каблука и прикрепленные к ней шипы, чтобы бутсы не скользили по траве.

У гимнастов мягкие кожаные туфли, закрепленные на подъеме ноги специальными резинками.

Боксерские и борцовские ботинки из кожи, на кожаной эластичной подошве без каблуков, имеют высокий верх. Крепятся на ноге с помощью шнурков.

Ботинки для штангистов, наоборот, очень прочные, на кожаной подошве с кожаным каблуком.

Спортивная обувь для зимних видов спорта имеет свои особенности. Некоторые виды зимней спортивной обуви утеплены. Ботинки для хоккея имеют жесткие носок и задник, прокладки для защиты стопы от ударов, а также специальные задние щитки. У ботинок для фигурного катания высокий кожаный верх и кожаная подошва с каблуком. Ботинки для лыжных гонок также из кожи, имеют гибкую подошву. А вот ботинки для горных лыж, жесткие, утолщенные, изготавливаются из синтетических пластиковых материалов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ОФП

Использование различных упражнений для всестороннего физического развития человека, выработки у него в процессе тренировок таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость.

ОФП лежит в основе дальнейшей спортивной специализации. Прежде чем спортсмен приобретет необходимые для данного вида спорта навыки и качества, он должен быть физически подготовленным.

Ребята такую закалку получают на уроках физкультуры в школе. Разнообразная программа, включающая общеразвивающие упражнения, целый ряд видов спорта, позволяет им укрепить здоровье, расти ловкими, стройными, мужественными. В детско-юношеских спортивных школах ОФП тоже является одним из главных моментов в подготовке юных спортсменов.

ОФП обязательна и для спортсменов в любом виде спорта. Каждый новый сезон они неизменно начинают с интенсивных занятий, включающих общеразвивающие упражнения. И только затем, укрепив свои физические силы, приступают к тренировкам со специальной направленностью. Скажем, футболисты после зимнего перерыва не сразу начинают работать с мячом, отрабатывать технику, тактику.

Основное внимание в первый период подготовки уделяется атлетизму, всестороннему физическому развитию. Но и зимой футболисты бегают кроссы, ходят на лыжах, плавают.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРЕНЕР, СУДЬЯ, ОРГАНИЗАТОР

В нашей стране более 50 млн. физкультурников, а штатных спортивных работников около 300 тыс. На каждого специалиста приходится до 170 физкультурников. Чтобы спортивная работа действительно была массовой, на помощь специалистам приходят общественные тренеры, организаторы, судьи. Они работают на добровольных началах.

В советском спорте сотни тысяч общественников: тренеры, капитаны команд, физорги, члены советов коллективов физкультуры, бюро спортивных секций, судейских коллегий, общественных комиссий, федераций и т. д.

В школе, ПТУ, среднем специальном учебном заведении избирают физорга класса, группы — самого активного спортсмена, авторитетного, общительного товарища, умеющего повести за собой коллектив. Когда физорг энергичен, то и класс спортивный, активно выступает в соревнованиях. Особенно стала заметна роль физорга, когда начали проводиться «Старты надежд», на которых каждая команда представляет один класс.

Общественные организаторы в спорте — это и инструкторы по комплексу ГТО и производственной гимнастике, члены советов коллективов физкультуры. Они вовлекают учащихся, рабочих и служащих в занятия спортивных секций, комплектуют команды, готовят соревнования, ведут учет всей спортивной работы.

Свое умение, организаторские навыки общественники совершенствуют на специальных семинарах и курсах.

Общественный тренер ведет занятия в группе, секции, команде. Это звание присваивается тому, кто окончил семинар, курсы, специальную школу. Семинары организуют коллективы физкультуры, советы ДСО, спорткомитеты. Все выпускники ДЮСШ также могут стать общественными тренерами и судьями. Общественный тренер всегда сам хороший спортсмен, имеет специальную подготовку. Тренеры не только учат спортивным навыкам, но и ведут воспитательную работу. В 70-е гг. в связи с развернувшимся движением «Спортсмены — школе» все чаще общественными тренерами ребят становятся известные спортсмены.

Все судьи в спорте выполняют свои обязанности, не оставляя основной деятельности — учебы или работы. По мере приобретения ими опыта и работы на определенном количестве соревнований различного ранга судье соревнований присваивается более высокая категория. Для судей также регулярно проводятся семинары и курсы.

Звание общественного тренера, инструктора, судьи присваивают городские, районные, отраслевые советы ДСО или же городские районные спорткомитеты тем лицам, которых представляют коллективы физкультуры.

Звание общественного тренера, инструктора, организатора, судьи является почетным. За хорошую работу спортивных общественников награждают грамотами и дипломами, почетными знаками ДСО и ведомств. За выдающиеся заслуги в воспитании спортсменов высокой квалификации общественному тренеру может быть присвоено звание «Заслуженный тренер республики» и «Заслуженный тренер СССР», Самых активных организаторов спорта отмечают значком «Отличник физической культуры».

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Обязательная программа — одна из составных частей программы соревнований в ряде видов спорта — спортивной и художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду и на батуте. Обязательная программа состоит из обязательных упражнений, которые устанавливаются в каждом виде спорта на определенный срок.

Во время соревнований упражнения обязательной программы должны выполняться спортсменами в точном соответствии с предварительной записью и оцениваются судьями с учетом точности и качества исполнения. Какие-либо отклонения от записи (пропуск одного или нескольких элементов, невыполнение, добавление элементов) не разрешаются. Оценка за выступление снижается. Прежде всего это касается гимнастики спортивной. Обязательное упражнение в этом виде спорта можно выполнять целиком и вправо и влево. Можно также выполнять в другую сторону отдельные гимнастические элементы, соединения, части обязательного упражнения, если в записи есть специальное указание об этой возможности, а также в тех случаях, когда при записи элементов не указывается, в какую сторону они должны выполняться.

Упражнения обязательной программы в фигурном катании имеют очень важное значение для подготовки фигуриста и освоения им отдельных элементов и всей произвольной программы в целом. Не случайно обязательная программа еще называется школой. К числу обязательных упражнений относятся фигуры: круг, параграф, тройка, двукратная

тройка, петля, скоба, крюк и выкрюк. Основной показатель правильности выполнения обязательных фигур — след (линия на льду от скольжения на ребре конька, образующая рисунок — фигуру).

ОДЕЖДА СПОРТИВНАЯ

Специальная одежда для занятий различными видами спорта должна отвечать основным практическим и гигиеническим требованиям: быть легкой и удобной для спортсмена, не стеснять его движений, обладать малой теплопроводностью, хорошо впитывать пот. Спортивная одежда должна быть изящной и красивой. Ее изготавливают из шерстяных и трикотажных тканей, а в последнее время и из синтетических.

Необходимым атрибутом представителей всех видов спорта является тренировочный костюм, состоящий из брюк и блузы. Покрой тренировочных костюмов различен. Но в большинстве своем они снабжены молниями, чтобы костюм можно было легко и быстро снимать.

Самой распространенной спортивной одеждой являются трусы и майки. Спортивные трусы несколько короче и шире обычных, имеют 2—3 резинки на поясе. Трусы для различных видов спорта отличаются друг от друга формой и размерами. Трусы чаще всего используются в игровых видах спорта. Велосипедисты и гребцы пользуются шерстяными трусами, плотно облегающими ноги. Различают майки-безрукавки и полурукавки, а также майки с длинными рукавами (футболки).

Почти все спортсмены пользуются шерстяными, полушерстяными или эластиковыми носками, гольфами и в ряде видов спорта (футболе) гетрами.

Для занятий классической и вольной борьбой, тяжелой атлетикой спортсмены надевают шерстяные или синтетические трико.

В гимнастике спортивной и художественной спортсменки выступают в трико с рукавами, плотно облегающем тело; мужчины-гимнасты — в трикотажных брюках-трико.

В плавании, прыжках в воду и водном поло мужчины пользуются плавками из синтетических тканей, а женщины — купальными костюмами-трико из таких же материалов.

Специальные куртки и брюки из плотного льняного или синтетического полотна используются в фехтовании.

Спортивная одежда представителей конного спорта включает редингот — однобортный длинный пиджак с закругленными полами и разрезом сзади — и брюки бриджи.

Много изменений произошло в последнее время в одежде представителей зимних видов спорта. Так, в конькобежном спорте традиционные длинные шерстяные рейтузы и свитер, плотно облегающие тело, заменяются на синтетические обтекаемые комбинезоны с капюшоном. Специальными комбинезонами пользуются сейчас лыжники, горнолыжники, прыгуны с трамплина, саночники.

Традиционной осталась одежда хоккеистов, состоящая из свитера, рейтузов и специальных трусов с защитными прокладками. Хоккеисты носят налокотники, наплечники, щитки, специальные перчатки-краги, а вратари — широкие щитки на ногах. Есть отличительные особенности и в одежде представителей других видов спорта. Все они четко оговорены в правилах соревнований.

ОЛИМПИАДА-80

В ноябре 1971 г. в Лозанну в секретариат Международного олимпийского комитета (МОК) было направлено официальное письмо Московского городского Совета депутатов трудящихся: «Принимая во внимание искреннее желание населения города Москвы, чтобы столица нашего государства стала городом — организатором Олимпийских игр, и руководствуясь стремлением внести достойный вклад в развитие современного олимпийского движения, Московский городской Совет депутатов трудящихся имеет честь официально пригласить Игры XXII Олимпиады 1980 г. в город Москву.

...Городской Совет сделает все необходимое, чтобы обеспечить успешное проведение Игр как со спортивной стороны, так и в отношении приема участников, официальных лиц и гостей». Эта просьба была поддержана Верховным Советом СССР и Олимпийским комитетом СССР.

В октябре 1974 г. 75-я сессия МОК в Вене решила предоставить право организовать Олимпийские игры столице первого в мире социалистического государства — Москве.

В Олимпийской хартии выражено стремление спортсменов всего мира содействовать созданию доверия и доброй воли между народами, созданию лучшего, более прочного мира. Эти благородные цели особенно близки всем народам нашей страны.

Единодушная поддержка советскими людьми Московских игр объясняется также необычайной популярностью спорта и физической культуры, ставших неотъемлемой частью советского образа жизни. В нашей стране не найти населенного пункта, где не было бы стадионов, спортивных площадок и залов для массовых занятий физкультурой и спортом.

Уже давно популярнейшим спортивным центром страны стала Москва. Здесь ежегод-

Спортивный праздник в Лужниках, посвященный VI Спартакиаде народов СССР (1975)



но проводятся крупные международные соревнования по самым различным видам спорта, накоплен богатый опыт их организации.

Игры в Москве будут проходить с 19 июля по 3 августа. Как и почему были выбраны именно эти сроки? Самое большое влияние на выбор сроков оказал климатический фактор. По просьбе Оргкомитета Олимпиады Всесоюзный научно-исследовательский институт гидрометеорологической информации изучил результаты многолетних наблюдений почти за сто лет. Специалисты считают, что самая теплая и хорошая погода летом в Москве бывает во второй половине июля — начале августа.

Сроки Московской олимпиады были выбраны Оргкомитетом и представлены на утверждение сессии МОК необычайно рано — за четыре с половиной года до Игр. Это дает возможность миллионам спортсменов всего мира заранее спланировать свою подготовку на весь предолимпийский цикл.

В программе Игр — соревнования по баскетболу, волейболу и гандболу среди женских и мужских команд, по боксу в 11 весовых категориях, борьбе вольной и классической, велоспорту, гимнастике, конному спорту, академической гребле и гребле на байдарках и каноэ, дзю-до (здесь добавлены две новые весовые категории), по легкой атлетике, вклю-



чающей 38 дисциплин, по плаванию, прыжкам в воду и водному поло, современному пятиборью, стрельбе из лука, стрелковому спорту, тяжелой атлетике в 10 весовых категориях, фехтованию, футболу и хоккею на траве.

Впервые в программу Игр включены соревнования по хоккею на траве не только среди мужских, но и среди женских команд.

Соревнования по парусному спорту пройдут в Таллинской бухте в 6 международных классах судов: «Солинг», «Звездный», «Торнадо», «Летучий голландец», «470» и «Финн». Всего разыгрывается 203 комплекта медалей.

Не просто было подготовить программу Игр по дням. Недостаточно лишь равномерно распределить по дням Олимпиады примерно одинаковое количество соревнований по видам спорта. Программы по видам спорта состоят в большинстве случаев из предварительных и финальных состязаний. Поэтому важно относительно равномерно распределить по дням финальные встречи Игр.

Один из важных принципов — по возможности равномерное распределение спортивных игр. Эти встречи — зрелище яркое, эмоциональное, многие стараются попасть на матчи. Именно поэтому количество встреч по спортивным играм в течение почти всего периода Олимпиады-80 планируется выдерживать примерно одинаковым. Принималось во внимание, что

Медаль для награждения призеров Олимпийских игр в Москве
Лицевая сторона медали



различные виды спорта пользуются неодинаковым вниманием со стороны зрителей. Поэтому стремились не совмещать сроки и время проведения соревнований, которые традиционно привлекают наибольшее число зрителей. Так, соревнования по плаванию и гимнастике проводятся в начале Игр, а по легкой атлетике — ближе к закрытию.

Москва располагает прекрасными спортивными сооружениями, отвечающими самым строгим требованиям Олимпиады. Современный олимпийский стадион — это сложный комплекс сооружений, инженерных коммуникаций и технических устройств, призванных создать наилучшие условия для тренировок и соревнований, для достижения спортсменами высоких результатов. На нем должен быть создан комфорт для зрителей.

Для оборудования олимпийских объектов использованы совершенные технические средства передачи информации о ходе соревнований, средства оснащения судейских бригад, службы прессы, радио и телевидения.

Спортивный центр Москвы — Центральный стадион им. В. И. Ленина в Лужниках — главная арена Московской олимпиады. Общая вместимость всех его 140 сооружений — 200 тыс. человек. К Московской олимпиаде стадион в Лужниках перестроен в соответствии с требованиями Игр. Изменился внешний архитектурный облик Малой спортивной арены. Ее перекрыли крышей, она стала как бы вторым дворцом спорта. Реконструированы плавательный бассейн и дворец спорта.

В Лужниках построены и новые спортивные сооружения: универсальный спортивный зал «Дружба» в районе теннисного городка, а также два павильона для участников легкоатлетических соревнований. Универсальный зал называют золотистой черепахой. Он действительно похож на гигантскую черепаху. Авторы проекта решили объединить под одной крышей помещения, пригодные для тренировок и соревнований по 12 видам спорта. Удобно размещены трибуны на 3—4 тыс. зрителей и все необходимые подсобные устройства. Во время Олимпиады в этом зале будет проводиться волейбольный турнир. Но в нем могут проходить также состязания по баскетболу, гандболу, теннису, бадминтону, спортивной и художественной гимнастике, акробатике, настольному теннису, боксу, борьбе и фехтованию.

В центре Лужников, на Большой спортивной арене, состоится торжественное открытие Игр XXII Олимпиады, пройдут легкоатлетические состязания, финальные встречи по футболу, соревнования по конному спорту — Большой приз наций. Над трибунами Большой спортивной арены — четыре 56-метровые осветительные мачты с мощными прожекторами.

В подтрибунных помещениях расположены комнаты для представителей Международного олимпийского комитета (МОК) и международных спортивных федераций, залы для судей. Здесь будет работать и филиал главного пресс-центра. На самых верхних этажах арены заново перестроены комментаторские кабины, оборудованы новые помещения, пульт режиссерского управления, комната для обслуживания фотокорреспондентов.

На арене установлены сооружения для олимпийского огня. Над ареной смонтирован козырек от дождя. Над западной и южной трибунами появились новые световые табло. Реконструированы также кинотеатр, гостиница, спортивные залы. Иной стала планировка секторов для метаний и прыжков. Больше стало экспонатов в Музее спорта.

Реконструкция существующих спортсооружений на северо-западе Москвы позволит завершить формирование спортивного центра на Ленинградском проспекте, на базе стадионов ЦСКА, «Динамо» и Юных пионеров.

В северной части Москвы, между проспектом Мира и площадью Коммуны, возведен второй общегородской спортивный центр. Это один из крупнейших в мире крытых стадионов с трибунами на 45 тыс. мест, который с помощью перегородок можно свободно превратить в несколько залов. А неподалеку расположен и крытый плавательный бассейн на 10 тыс. зрителей.

Эмблема и символ Олимпиады-80



Главный архитектор Москвы М. В. Посохин *(второй справа)* знакомит представителей Оргкомитета «Олимпиада-80» с макетами олимпийских сооружений



В Москве свыше 5 тыс. различных спортивных сооружений, на их трибунах может одновременно разместиться около 1 млн. зрителей. И тем не менее организаторы Московской олимпиады считают, что для проведения Олимпийских игр 1980 г. этого недостаточно. Чтобы обеспечить нормальные условия для спортсменов, зрителей и гостей Олимпиады, в Москве сооружены олимпийские объекты, которые по своей архитектуре, по оснащению современной техникой и максимальным удобствам отвечают требованиям завтрашнего дня.

Перед архитекторами, создавшими первый крытый стадион в стране, была поставлена задача спланировать стадион так, чтобы на нем во время Олимпийских игр можно было одновременно проводить соревнования по двум видам спорта: боксу и баскетболу. В работе над проектом применено множество новинок, прежде всего это необычное решение покрытия: весь стадион укрыт на высоте около 30 м гигантским перекрытием площадью свыше 30 тыс. м^2 без каких-либо промежуточных опор. Оригинально решена система разделения стадиона на два самостоятельных зала. Стадион разделит раздвижная перегородка, щиты которой, вытягиваясь из кулис, перегораживают стадион звуконепроницаемой стеной. Баскетбольный зал вместит 16 тыс. зрителей, а за соревнованиями боксеров смогут наблюдать 17 тыс. любителей этого вида спорта.

Во время Олимпийских игр на арене стадиона размерами 127×91 м будут оборудованы деревянный настил для баскетбольной площадки и по другую сторону акустической перегородки — ринг. В целом же арена крытого стадиона приспособлена для смены нескольких типов покрытий. На ней можно раскатать синтетический ковер, имитирующий травяной газон, можно уложить рекортановую легкоатлетическую дорожку, и, наконец, впервые в мировой практике арена может быть превращена в искусственное ледяное поле размером 72×112 м. По проекту вне арены располагаются шесть тренировочных рингов, две тренировочные баскетбольные площадки и все необходимые подсобные помещения, включая восстановительные центры, бани и службу антидопингового контроля.

Арену стадиона окружают постоянные комфортабельные трибуны на 35 тыс. зрителей. Кроме того, при необходимости может быть создан партер на 10—12 тыс. мест, смонтированный из раздвижных секций. Чтобы спортивную арену можно было использовать свободно и разнообразно, архитекторы разработали систему передвижных блоков-трибун по 300 мест каждый. Эти блоки могут устанавливаться на любом участке арены, перемещаясь на воздушных подушках. По этому же принципу сконструирована и передвижная эстрада.

Крытый стадион на проспекте Мира оснащен по последнему слову инженерной техники. Осветительные устройства обеспечат яркость света, необходимую для передач цветного телевидения высокого качества. Стадион оснащен 28 системами сигнализации и связи, аппаратурой синхронного перевода на 6 языков. Во всех помещениях мощными кондиционерами, совмещенными с воздушным отоплением, поддерживается благоприятный температурный режим.

Универсальный игровой зал «Дружба» в Лужниках. Здесь можно проводить соревнования по 12 видам спорта



После Олимпиады начнется вторая жизнь крытого стадиона. Спортивный комплекс на проспекте Мира сможет предложить москвичам три десятка видов различных спортивных и массовых мероприятий. Достаточно будет раскатать на арене стадиона ковер искусственного газона, и поклонники футбола, регби, хоккея на траве в любое время года смогут смотреть соревнования по их любимому виду спорта. На этом же ковре будут проходить массовые физкультурные выступления, в которых одновременно смогут участвовать до 5 тыс. человек.

В единый комплекс со стадионом включили и крытый плавательный бассейн. В бассейне два зала для соревнований и четыре — для тренировок. В большом зале расположена ванна длиной 50 и шириной 25 м при постоянной глубине 220 см. Ванна разделена на 10 плавательных дорожек, которые размечены на голубом фоне облицовки черным кафелем, выложенным по дну. На 8 дорожках будут проходить заплывы, а 2 крайние останутся свободными. Это создает равные условия для всех пловцов. А постоянная глубина обеспечит одинаковые скоростные качества по всей длине дорожки. Точно такая же ванна запроектирована в помещении для разминки и тренировочных занятий пловцов.

Во втором зале бассейна, отделенном от первого двойной стеклянной перегородкой, размеры ванны 33,3×25 м с глубиной 6 м. Здесь проводятся матчи по водному поло и состязания по прыжкам в воду. Два лифта поднимают прыгунов на стационарные вышки.

Во время тренировок в прыжковой ванне намечено использовать воздушную подушку. Усиленная подача воздуха со дна ванны значительно уменьшит силу удара при соприкосновении спортсменов с водой. А на соревнованиях при помощи этого устройства на поверхности воды будет создаваться легкая рябь, что облегчит прыгунам ориентацию.

Кроме этих больших залов в бассейне есть два зала для общей физической подготовки пловцов и ватерполистов, батутный и гимнастический залы для прыгунов, два специальных гидроканала для отработки техники плавания, а также три ванны площадью по 9 $м^2$ с регулируемой температурой до 30° для разогрева мышц.

Чтобы наблюдать за движением спортсменов под водой, вокруг демонстрационных и разминочных ванн построили обходную галерею со стеклянными смотровыми люками. Отсюда можно вести «подводные» передачи в эфир, записывать соревнования на видеопленку.

Новым спортивным районом Москвы стало Крылатское. Здесь к одному из крупнейших в Европе Гребному каналу построены дополнительные сооружения, эллинги для лодок, спортивные залы, служебные помещения. Не-

Новая гостиница «Космос» на проспекте Мира, Москва



мало новшеств и на трассе канала. У финиша установлено световое табло, а на дистанции через каждые 250 м — специальные судейские посты, которые фиксируют время прохождения всех лодок. По мостику, перекинутому через свободное русло канала, участники соревнований и судьи могут перейти на территорию острова, который расположен между основным и свободным руслом канала. По всему периметру острова идет велодорожка для тренеров.

Недалеко от Гребного канала построен стадион для стрельбы из лука, кольцевая велодорога и крытый велодром, один из лучших в мире. Нередко для покрытия трекового полотна используют экзотические породы африканской древесины. Ею покрыты треки на велодромах в Тбилиси, Риме, Монреале. А вот велосипедную дорожку в Крылатском решили «одеть» материалом отечественного происхождения: высокосортная древесина сибирской лиственницы вполне отвечает требованиям специалистов. Поверхность поля внутри трека покрывает синтетический ковер, имитирующий естественный газон. На нем после Олимпиады можно будет проводить соревнования по мини-футболу, гандболу, легкой атлетике и другим видам спорта.

Комплекс сооружений Государственного центрального института физической культуры в Измайлове пополнится новым универсальным

Несколько тысяч журналистов смогут работать в Главном олимпийском пресс-центре на Зубовском бульваре столицы



спортивным залом, в котором пройдет олимпийский турнир штангистов.

Универсальный зал в Измайлове — это не просто зал, а комплекс сооружений, состоящий из спортивного зала и нескольких бассейнов, объединенных в единый ансамбль. Соревнования штангистов здесь смогут смотреть 5 тыс. зрителей.

Проект имеет ряд особенностей. В гофрированных наружных стенах зала витражи размещены так, чтобы обеспечить рассеянный естественный свет и солнцезащиту. Отсюда можно вести передачи по цветному телевидению. Его покрытие представляет собой двухмиллиметровую мембрану площадью 5 тыс. м^2, подхваченную двумя диагональными поясами. Стальной лист, заказанный Нижнетагильскому заводу металлоконструкций, по частям доставлен в Москву и, собранный на земле, поднят наверх. После Олимпийских игр в Универсальном спортзале будет учебно-спортивная база института физкультуры.

На юго-западе Москвы, в районе Битцевского лесопарка, между жилыми микрорайонами Чертаново, Коньково-Деревлево и Зюзино появится крупнейшая в Европе конноспортивная база, включающая открытый стадион для соревнований по конкуру и крытый манеж.

Кроме Москвы Олимпийские игры будут проходить еще в нескольких крупных городах Советского Союза.

Отборочные игры футбольного турнира увидят жители Ленинграда, Киева, Минска, а парусную регату примет столица Эстонской ССР Таллин. К Олимпиаде в Таллине построено много новых сооружений: парусный центр, пристань для яхт, олимпийская деревня, новая 27-этажная гостиница и др.

Олимпийская деревня разместилась на юго-западе Москвы, в районе Мичуринского проспекта. Участникам соревнований удобно попасть отсюда на Центральный стадион им. В. И. Ленина, к спортивному комплексу в Крылатском и Битцевскому лесопарку. Именно в этих местах пройдет более половины всех олимпийских соревнований.

В олимпийской деревне есть все необходимое: столовые, рестораны, магазины, поликлиники, киноконцертный зал, спортивные площадки и залы. После Олимпийских игр все новостройки перейдут в распоряжение москвичей.

Во время Игр в Москве будет ежедневно находится около 300 тыс. гостей. Для них построены новые гостиницы, сооружен молодежный лагерь, введены в действие новые отели и кемпинги (для тех, кто приедет на автомобиле) в Подмосковье.

Для охраны здоровья и оказания необходимой медицинской помощи участникам и гостям Олимпиады выделены специализированные лечебные учреждения. Медицинская помощь, в соответствии с советскими законами, бесплатная.

Олимпиада — это не только спортивный праздник. Намечена широкая культурная программа, которая будет длиться не две недели, как сами Игры, а весь олимпийский год.

Фольклорные ансамбли национальных советских республик, выступления мастеров советского театра, лучших художественных коллективов, эстрады, цирка — все это увидят участники и гости Московских игр.

В дни Олимпиады гостеприимно распахнут двери кинотеатры, музеи Москвы, откроются различные выставки, в том числе и много специализированных: «Спорт в изобразительном искусстве», «Олимпийская филателия», выставка значков и медалей и многие другие. Советские люди делают все для того, чтобы Московская олимпиада стала настоящим праздником спорта, мира и дружбы.

Этот симпатичный тюлень — символ олимпийской парусной регаты в Таллине



ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Олимпийские игры — крупнейшие спортивные соревнования современности. Они пришли к нам из глубокой древности. Игры проводились еще в 776 г. до н. э. Всего 293 раза встречались древние атлеты в спортивных поединках. До IV в. н. э. собирали зрителей Олимпийские игры древности. Игры проводились в городе Олимпии, на берегу реки Алфей. Стадион вмещал 50 тыс. зрителей. Имелись специальные места для тренировки и жилья участников

Ярко горит олимпийское пламя — огонь дружбы, олимпийской солидарности спортсменов всего мира



Олимпийские игры в Мельбурне (1956) по праву называют Олимпиадой Владимира Куца, завоевавшего две золотые медали в беге на 5000 и 10 000 м. *На снимке* золотой финиш В. Куца



игр. Первоначально игры проводились в беге на один стадий (192,27 м). Так возникло хорошо всем знакомое слово «стадион». В последующем добавился бег на два стадия (с поворотом) — диаулос, бег на выносливость — от 8 до 24 стадий — «долиходром», борьба, пятиборье — «пентатлон» (бег на один стадий, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), кулачный бой, гонки на колесницах.

Участвовать в играх могли только свободнорожденные греки. Рабов и женщин к соревнованиям не допускали. По условиям участники игр должны были, готовясь к играм, тренироваться 10 месяцев вне Олимпии, а затем 1—2 месяца в Олимпии под наблюдением специально назначенных для этого элланодиков — жрецов храма Зевса Олимпийского, которому и посвящались игры.

На время проведения игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался греческими городами-полисами.

Расцвет игр приходится на V в. до н. э., когда греческие города-государства вели напряженную борьбу против персидских завоевателей. Олимпийские игры нашего времени родились в конце XIX в. Большую роль в этом сыграл французский педагог и общественный деятель П. де Кубертэн. Начиная с 1896 г. Игры проводятся один раз в четыре года. Четырехлетие принимается во внимание при подсчете Игр, даже если они и не состоялись, как это случалось в 1916, 1940 и 1944 гг. Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 г. При их подсчете принимаются во внимание только фактически состоявшиеся. Продолжительность летних Игр не может превышать 15 дней, а зимних — 10. К участию в состязаниях не допускаются спортсмены-профессионалы. Возраст участников не ограничен, спортсмены могут стартовать в Играх только под флагом страны, гражданами которой они являются.

Программа летних Олимпийских игр включает баскетбол, бокс, борьбу вольную и классическую, велоспорт, волейбол, гимнастику, греблю академическую, греблю на байдарках и каноэ, дзю-до, конный спорт, легкую атлетику, парусный спорт, плавание, прыжки в воду и водное поло, ручной мяч, современное пятиборье, стрельбу пулевую, стендовую и из лука, тяжелую атлетику, фехтование, футбол, хоккей на траве.

В программу зимних Олимпийских игр входят биатлон, бобслей, лыжный спорт (гонки, прыжки с трамплина, двоеборье, горнолыжные виды), санный спорт, скоростной бег на коньках, фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой.

Право проведения Игр Международный олимпийский комитет предоставляет любому городу, который приглашает Олимпиаду. Однако этот город должен получить поддержку правительства страны и Национального олимпийского комитета. Заявки на проведение Игр подаются за 6 лет до начала состязаний.

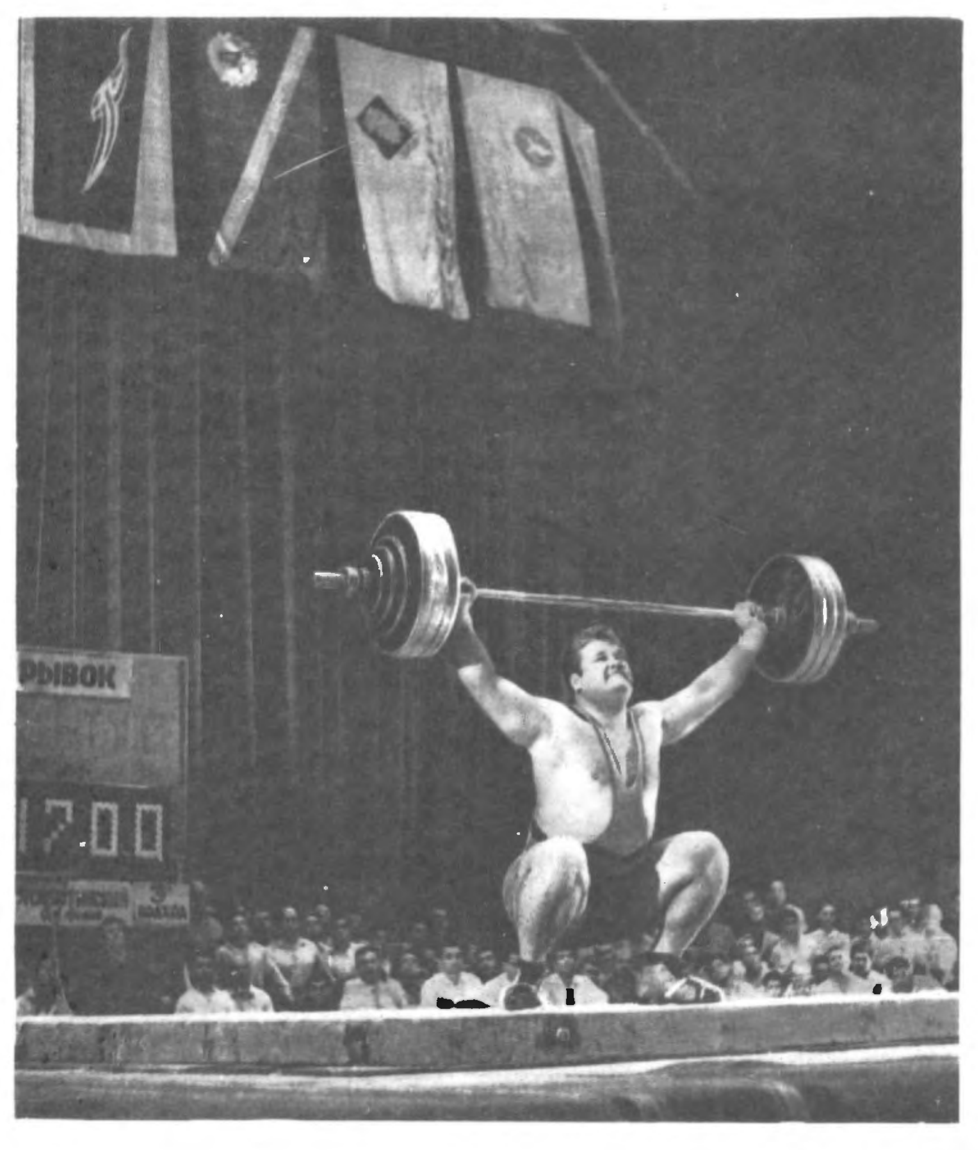
До Великой Октябрьской социалистической революции состоялось пять олимпийских состязаний (I — в 1896 г., II — в 1900 г., III — в 1904 г., IV — в 1908 г. и V — в 1912 г.). Русские спортсмены в играх стартовали дважды: в 1908 г. (Лондон) были завоеваны одна золотая (Н. А. Панин-Коломенкин — фигурное катание на коньках) и две серебряные и в 1912 г. (Стокгольм) — две серебряные и две бронзовые медали.

Между первой и второй мировыми войнами состоялось пять летних и четыре зимних олимпийских состязания (летние: VII — в 1920 г., VIII — в 1924 г., IX — в 1928 г., X — в 1932 г., XI — в 1936 г.; зимние: I — в 1924 г., II — в 1928 г., III — в 1932 г. и IV — в 1936 г.). Советские спортсмены в Играх не участвовали.

После второй мировой войны олимпийские состязания возобновились в 1948 г., когда были проведены XIV Олимпийские игры. Советские спортсмены стартовали в 1952 г. на XV Олимпийских играх (Хельсинки, Финляндия) и добились выдающегося результата, завоевав 71 медаль (22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых); в неофициальном коман-

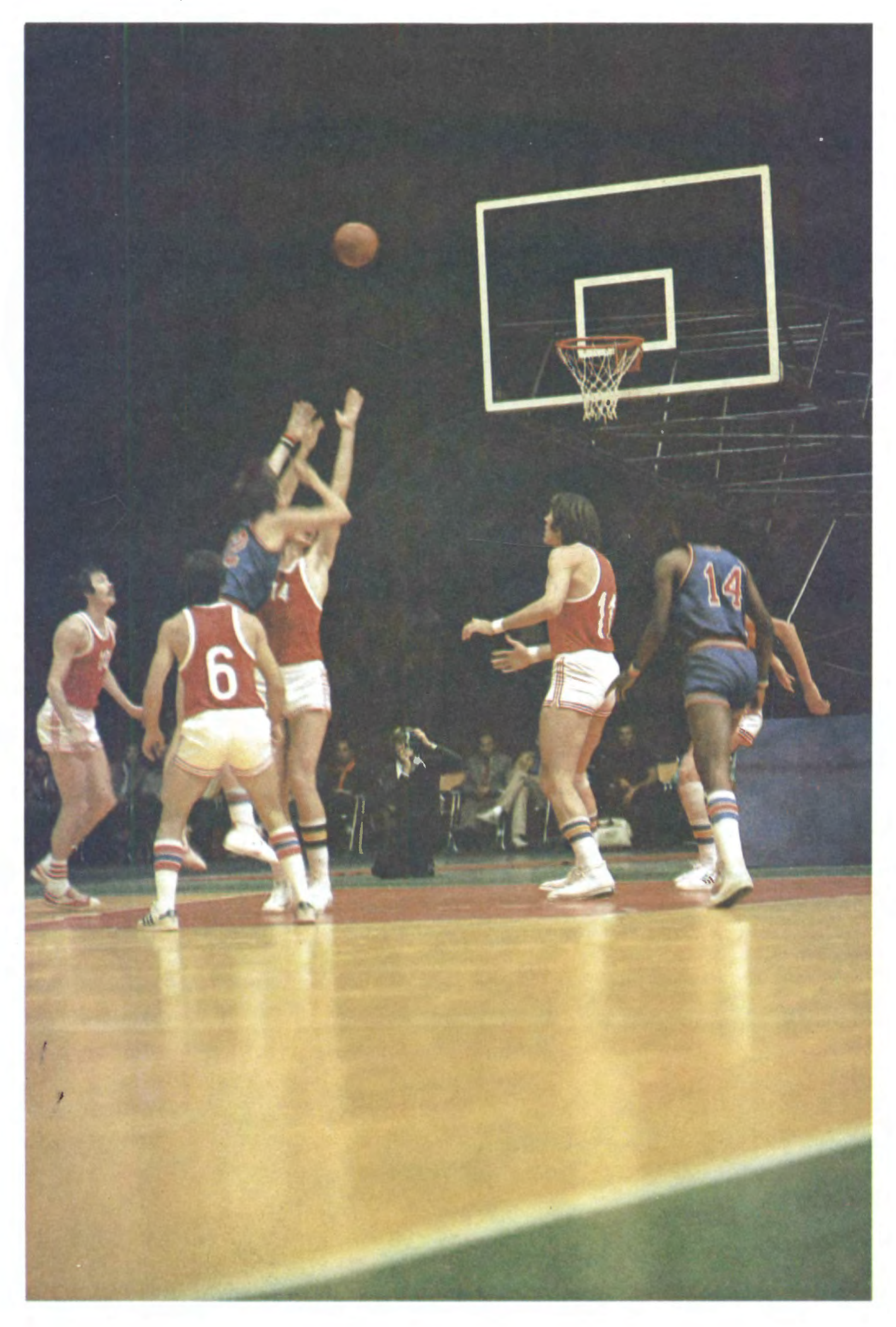


Упражнения на бревне выполняет М. Гороховская — абсолютная чемпионка Игр XV Олимпиады в Хельсинки (1952)

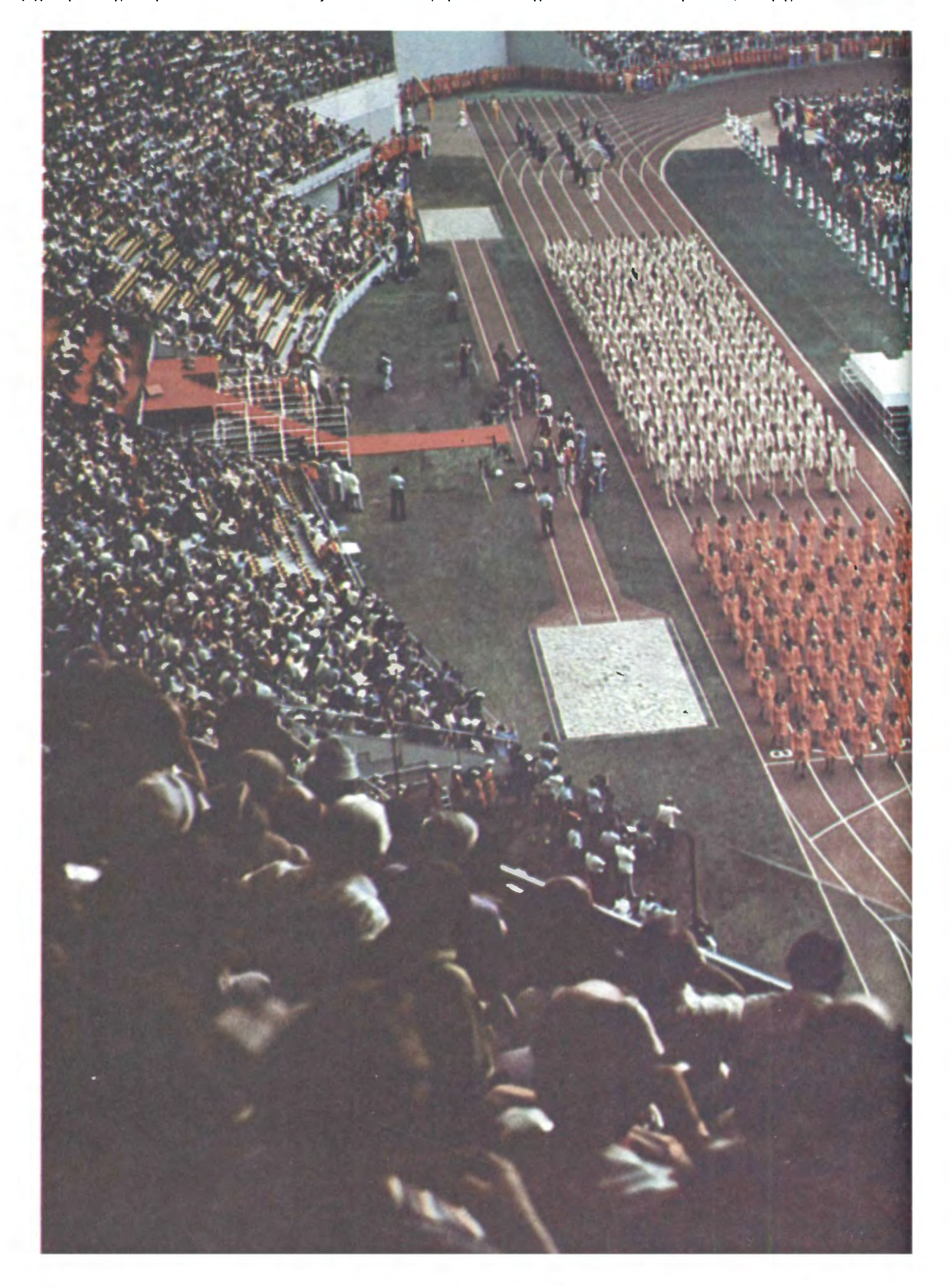


Первую высшую награду Олимпиады штангист-тяжеловес Л. Жаботинский завоевал в Токио в 1964 г. Спустя 4 года в Мехико он снова стал олимпийским чемпионом

В игре сборная СССР по баскетболу. В 1972 г. в Мюнхене наши спортсмены стали обладателями высшего олимпийского титула



Летом 1976 г. лучших спортсменов мира принимал канадский город Монреаль. Здесь торжественным парадом открылись XXI Олимпийские игры, закончившиеся большим успехом атлетов социалистических стран. Впервые сборная команда США в неофициальном командном зачете оказалась на третьем месте, пропустив вперед не только советских спортсменов, но и пред-





ставителей Германской Демократической Республики. В десятку лучших команд вошли атлеты 6 социалистических стран

В гимнастическом турнире Олимпиады-76 звание абсолютной чемпионки завоевала румынская школьница Н. Комэнечи



дном первенстве были поделены первое и второе места с командой США.

Успех советских спортсменов обострил борьбу за первенство на официальных международных состязаниях. Развернулась деятельная подготовка к следующим играм. Они состоялись в 1956 г. в Мельбурне (Австралия). Семь социалистических стран (10% числа стран, командировавших своих спортсменов на Игры) завоевали свыше 1/3 олимпийских наград. Советские спортсмены получили 98 медалей (золотых — 37, серебряных — 29, бронзовых — 32). В неофициальном командном зачете они уверенно заняли первое место.

Больших успехов социалистические страны добились на XVII Олимпийских играх в 1960 г. (Рим, Италия). На Играх было установлено 74 олимпийских рекорда, из которых 27 превышали мировые. На этот раз советские спортсмены получили 103 медали (золотых — 43, серебряных — 29, бронзовых — 31). Их отрыв от команды США, занявшей второе место в неофициальном командном первенстве, был еще больше, чем на предыдущих Играх.

На XVIII Олимпийских играх в 1964 г. (Токио, Япония) спортсмены социалистических стран завоевали 40% олимпийских наград. Советские спортсмены получили 96 медалей (золотых — 30, серебряных — 31 и бронзовых — 35) и добились неофициального командного первенства.

Одним из лучших спринтеров мира является В. Борзов (*на снимке второй справа*). На Олимпийских играх в Мюнхене он стал обладателем двух золотых медалей — в беге на 100 и 200 м. Финиш этого спортсмена поистине неудержим!





Олимпийские игры (Инсбрук, 1976) Гонку на 30 км ведет чемпион этих Игр С. Савельев

XIX Олимпийские игры состоялись в 1968 г. (Мехико, Мексика). За несколько лет до этого Международная любительская федерация плавания (ФИНА) и Международный олимпийский комитет (МОК) в угоду американским спортивным деятелям увеличили количество соревновательных дистанций в плавании (до 29).

Спортсмены социалистических стран, как и на предыдущих играх, показали высокое мастерство и получили много олимпийских наград.

Спортсмены СССР завоевали 91 медаль (золотых — 29, серебряных — 32, бронзовых — 30). В неофициальном командном зачете оказались на втором месте вслед за американской командой. Сказалось изменение программы по плаванию.

Олимпийские игры 70-х гг. прошли под знаком повышающегося мастерства спортсменов стран социалистического содружества, и прежде всего Советского Союза, участия в Играх спортсменов молодых независимых государств.

На XX Олимпийских играх в 1972 г. (Мюнхен, ФРГ) спортсмены социалистических стран завоевали 47,5% олимпийских наград. Среди первых десяти стран в неофициальном зачете пять представляли социалистическое содружество. Спортсмены СССР добились большого успеха: они получили 50 золотых медалей, 27 — серебряных, 22 — бронзовых. На этих состязаниях было установлено 152 олимпийских рекорда, из которых 49 были мировыми.

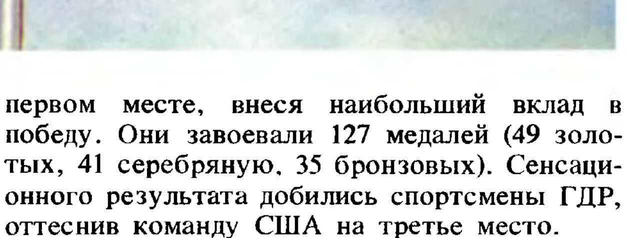
Победный шаг спортсменов стран социализма уверенно продолжался на XXI Олимпийских играх в 1976 г. (Монреаль, Канада). На этот раз среди десяти лучших стран по итогам неофициального зачета было уже шесть социалистических. Советские спортсмены были на



Флаг Олимпийских игр — пять переплетенных колец голубого, черного, красного, желтого и зеленого цветов символизируют пять объединенных в олимпийском движении континентов



Дружный квартет советских биатлонистов — В. Маматов, И. Бяков, Р. Сафин и А. Тихонов — был сильнейшим в эстафете 4×7,5 км на зимних Олимпийских играх в Саппоро (Япония, 1972)



первом месте, внеся наибольший вклад в победу. Они завоевали 127 медалей (49 золотых, 41 серебряную, 35 бронзовых). Сенсационного результата добились спортсмены ГДР, оттеснив команду США на третье место.

Спортсмены СССР начиная с 1956 г. принимали участие в зимних Олимпийских играх, состоявшихся в те же годы, что и летние. За это время было завоевано 118 олимпийских медалей, из которых 51 была золотой.

Открытие XII зимних Олимпийских игр в Инсбруке (Австрия, 1976)

Л Скобликова имеет уникальную коллекцию золотых олимпийских медалей Она шестикратная олимпийская чемпионка *На снимке* победный бег Л. Скобликовой во время зимних Олимпийских игр в Скво Вэлли, США (1960)



Надежно защищал ворота сборной СССР на Белых Олимпиадах в Саппоро и Инсбруке В. Третьяк Да, не зря говорят, что отлично играющий вратарь — половина команды



Советские хоккеисты — бессменные чемпионы четырех зимних Олимпийских игр
Трудно остановить нападающего сборной СССР, когда, набрав высокую скорость, он смело атакует ворота соперника

Через несколько мгновений над стадионом вспыхнет олимпий-



Спортсмены СССР уверенно лидировали в неофициальном командном первенстве и по зимним видам спорта, только один раз (1968) уступив в общекомандном неофициальном зачете спортсменам Норвегии.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

В конце XIX в. французский общественный деятель Пьер де Кубертэн выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

Человек необычайно деятельный, обладавший незаурядными организаторскими способностями, Кубертэн предпринимает поездку по ряду стран Европы, где сразу же находит горячих приверженцев олимпийской идеи. 25 ноября 1892 г. в парадном зале парижского университета Сорбонны Кубертэн прочитал свою знаменитую лекцию «Олимпийский ренессанс». Именно тогда он произнес: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!»

Кубертэну удалось организовать всемирную встречу сторонников олимпизма. И вот 23 июня 1894 г. в Париже состоялся Учредительный конгресс — всемирная встреча сторонников олимпизма. Делегаты 12 стран единогласно приняли решение о возрождении Олимпийских игр. На конгрессе был принят основной документ, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения и

программа Олимпийских игр, права и обязанности членов Международного олимпийского комитета (МОК), его отношения с национальными и международными спортивными организациями. Этот документ называется Олимпийская хартия. Позже хартия претерпела изменения, однако основные положения остались незыблемыми.

В Олимпийской хартии указывается, что «цели олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создавая тем самым международное доверие и добрую волю и способствуя созданию лучшего и более спокойного мира».

Сейчас в олимпийское движение включилось 139 стран пяти континентов. Оно объединяет миллионы спортсменов независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности.

Наша страна стояла у истоков олимпийского движения. Среди представителей 12 стран, возродивших олимпийское движение, был и делегат от России — А. Д. Бутовский. Всю жизнь он посвятил физическому воспитанию юношества и написал немало теоретических работ на эту тему.

Однако в России долгое время не существовало организации, в задачи которой входила бы подготовка спортсменов к выступлению на Олимпийских играх и оказание им необходимого содействия.

В первых трех Олимпиадах российские спортсмены участия не принимали. И только в протоколах IV Олимпиады (1908) появились русские фамилии. На Игры приехала команда из 5 человек: Н. Панин-Коломенкин, Н. Орлов, А. Петров, Е. Замотин и Г. Демин. Олимпийский дебют российских спортсменов оказался удачным — трое вернулись домой с наградами. Первым русским олимпийским чемпионом стал Н. Панин-Коломенкин, завоевавший золотую медаль в фигурном катании на коньках. Серебряными призерами стали борцы классического стиля — Н. Орлов и А. Петров.

Отсчет нового этапа отечественного олимпийского движения мы ведем с 1951 г. В апреле этого года в Советском Союзе был создан Олимпийский комитет, а месяц спустя он был признан Международным олимпийским комитетом. С того времени спортивные организации нашей страны внесли весомый вклад в укрепление и развитие олимпийского движения, способствовали созданию атмосферы подлинного взаимопонимания и дружбы между молодежью разных стран. На олимпийских стадионах Хельсинки, Мельбурна, Рима, Токио, Мехико, Мюнхена, Монреаля, на снежных и ледяных аренах Кортина д'Ампеццо, Скво Вэлли, Инсбрука, Гренобля, Саппоро советские спортсмены показали высокое мастерство, которое способствовало повышению общего уровня спортивных достижений. Наши спортсмены привнесли в олимпийские состязания тот дух товарищества, честной спортивной борьбы, уважения к соперникам, о котором мечтал основатель современного олимпийского движения П. де Кубертэн.

Все эти годы советские представители в международных спортивных объединениях последовательно и целеустремленно ведут борьбу за демократизацию олимпийского движения, укрепление взаимопонимания, мира и дружбы между народами. По их инициативе приняты решения о признании прав спортсменов ГДР, КНДР и Кубы, о признании национальных олимпийских комитетов ряда развивающихся стран.

По предложению СССР с 1973 г. вновь стали созываться олимпийские конгрессы, сохранены церемонии исполнения государственных гимнов и подъема национальных флагов при награждении победителей Олимпийских игр.

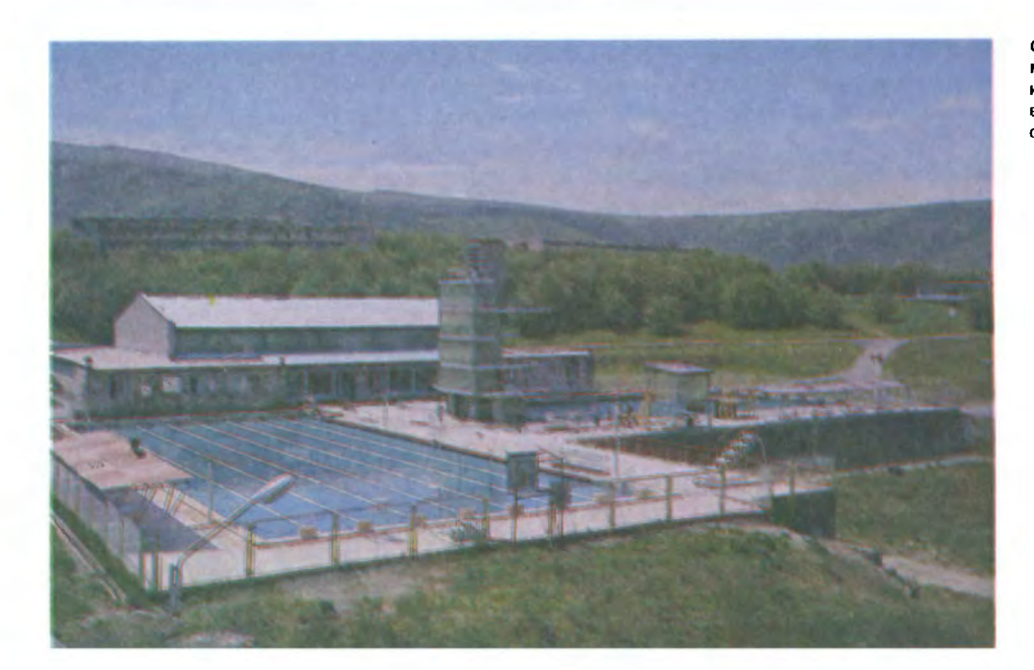
Решением Международного олимпийского комитета расистская Южно-Африканская Республика исключена из олимпийского движения. Лишены также права участвовать в Олимпийских играх представители расистской Южной Родезии.

Свидетельством признания мировой общественностью высокого авторитета нашей страны, огромного вклада советских спортивных организаций и спортсменов СССР в дело развития спортивного и олимпийского движения стал тот знаменательный факт, что организация Олимпийских игр 1980 г. поручена столице Советского Союза Москве.

ОПОРНЫЙ ПУНКТ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Опорный пункт олимпийской подготовки создается для того, чтобы вести наиболее эффективно подготовку высококвалифицированных спортсменов. Это может быть спортивная школа, спортивный клуб, секция ДСО. Главная цель таких пунктов — вырастить спортсменов международного класса, дать кандидатов в олимпийские сборные страны.

Спорткомитеты, советы ДСО выбирают несколько видов спорта и уделяют их развитию особое внимание, Делается это в соответствии с общим планом развития так называемых опорных видов спорта в республике, крае, области, городе. Например, для областного центра опорными видами могут быть футбол, волейбол, велоспорт, гимнастика, лыжи. Опорный пункт олимпийской подготовки создается, если для роста мастерства спортсме-



Спортивная база Цахкадзор (Армянская ССР) — место подготовки советских спортсменов к ответственным международным соревнованиям

Высокогорный каток Медео близ Алма-Аты называют кузницей рекордов. Почти все утвержденные ныне мировые рекорды установлены здесь. Отсюда начинался путь к победам многих советских конькобежцев



нов в городе есть благоприятные условия: современно оснащенная спортивная база, квалифицированные тренеры, накоплен опыт подготовки мастеров высокого класса. Так, например, по легкой атлетике пунктами олимпийской подготовки являются знаменитая спортшкола им. тренера В. Алексеева в Ленинграде, спортклуб «Десна» в Брянске. А в Донецке, скажем, пункт олимпийской подготовки включает СДЮСШ и ДЮСШ, школу высшего спортивного мастерства, учебно-тренировочные центры ДСО. Пункты олимпийской подготовки имеют спорткомитеты, советы ДСО, ведомства.

ОПРОБОВАНИЕ СНАРЯДОВ

Опробование снарядов — время, установленное правилами соревнований для проверки (опробования) снаряда, на котором предстоит выполнять упражнения в ходе соревнований.

Опробовать снаряды участникам разрешается для того, чтобы ознакомить их с местом соревнований, с расположением снарядов, с освещением, местом для судей.

Опробование снарядов в спортивной гимнастике проводится за день до начала соревнований. При этом сохраняется порядок прохождения видов, как и на соревнованиях по обязательной программе.

На опробование снарядов отводят меньше времени, чем на соревнование, так как нет вызова участников и не выставляется оценка. Очередность выполнения упражнений при опробовании снарядов и соблюдение графика подхода к снарядам контролируют судьи при участниках.

При опробовании снарядов применяют все судейские сигналы, репетируют способы построения и передвижения спортсменов, которыми будут пользоваться в ходе соревнований.

В прыжках на батуте опробование снарядов производится накануне или в день соревнований и заканчивается за 30 мин до начала выступления первой смены участников. Во время опробования снарядов судейские бригады проводят первое судейство.

В прыжках на лыжах с трамплина опробование начинается за несколько дней до официального старта. При этом судьи называют только дальность прыжков, но не оценивают технику полета спортсменов.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Спортивным ориентированием называют соревнование в умении с помощью карты и компаса быстро передвигаться по незнакомой местности.

Этот вид спорта родился из упражнений по военной подготовке.

Такие упражнения в русской армии проводились еще при Петре I.

Первыми официальными состязаниями, которые положили начало этому виду спорта, принято считать соревнования 13 мая 1897 г. в Норвегии. Но лишь в 1961 г. была создана Международная федерация ориентирования (ИОФ), а на следующий год в Норвегии состоялся первый чемпионат Европы. В 1966 г. в Финляндии был проведен первый чемпионат мира.

Первые всесоюзные соревнования по ориентированию проходили в 1963 г. в Карпатах.

В нашей стране проводится 3 вида соревнований по ориентированию. Ориентирование в заданном направлении: спортсмен от старта бежит к пункту выдачи карт, получает карту местности, где проходят соревнования, и на свою карту переносит с карты-образца, которая висит на пункте, места старта, пункта выдачи карт, контрольных пунктов (КП) № 1, 2, 3 и т. д. и место финиша. После этого спортсмен, ориентируясь по карте, должен найти все КП по порядку и как можно скорее прибежать к финишу.

На каждом КП находится судья, который записывает номер прибежавшего спортсмена и его время.

Ориентирование по маркированной трассе проводится чаще всего зимой, а летом — для школьников и новичков. Спортсмен получает карту, на которой нанесены пункт выдачи карт и место финиша, а путь, по которому нужно бежать, не нанесен. Но этот путь отмечен (промаркирован) специальными знаками на земле или на снегу. Нужно пробежать по маркированной трассе, найти все КП и нанести их на карту. Победит тот, кто быстрее всех придет к финишу и наиболее точно нанесет все КП.

Ориентирование по выбору: спортсмен получает карту с нанесенными КП. Возле каждого контрольного пункта стоит цифра, показывающая, сколько очков получит спортсмен, если найдет его.

Конечно, больше очков у тех КП, которые труднее найти или они находятся далеко. Спортсмен решает, какие КП дадут ему больше очков, что ему по силам: отыскать 5 КП по 2 очка или 4 КП по 3 очка. Конечно, лучше, кажется, 4 по 3 — получишь 12 очков, но тебе отведено определенное время — допустим 30 мин, а за опоздание — штраф.

Эстафеты (есть и такая форма соревнований) проводятся по всем трем видам ориентирования, но участвует в них команда, а дистанция разбита на этапы.

Соревнования по ориентированию можно проводить и в виде кросса (бег), на лыжах, велосипедах, мотоциклах, лодках.

«ОРЛЕНОК»

«Орленок» — Всесоюзная комсомольская военно-спортивная игра юношей и девушек в возрасте от 16 до 18 лет. Являясь одной из форм военно-патриотического воспитания, она помогает формировать у молодежи морально-волевые качества, дает необходимые военно-прикладные и технические знания и умения.

Возникла игра 18 апреля 1972 г. Тогда в «Комсомольской правде» был опубликован приказ Главного штаба игры, инициаторами и непосредственными организаторами которой были ЦК ВЛКСМ, Министерство обороны СССР, ЦК ДОСААФ. Общественность, заинтересованная в патриотическом воспитании юных граждан, поддержала организаторов.

Игра сразу же завоевала большую популярность. В этих соревнованиях молодежь приобретает множество полезных навыков и умений, знакомится с историей наших славных Вооруженных Сил, с героическими традициями дедов и отцов.

Современная армия требует от молодого человека хорошей предварительной подготовки. «Орленок» дает хорошую моральную и физическую подготовку, необходимую для службы в Вооруженных Силах СССР.

Участвуя в игре, ребята овладевают одной из специальностей — водителя автомобиля, трактора, мотоцикла, оператора радиолокационной станции, радиотелефониста, рулевого корабельной шлюпки и т. д. Обязательным условием для всех участников является сдача норм комплекса ГТО.

Много полезного дают встречи с ветеранами революции, войны, труда, передовиками производства. В течение года, а также на финальных сборах организуются конкурсы на лучшую стенную газету, боевой листок, фотографию, любительский фильм.

Участников игры называют юнармейцами. Главное организационное звено игры — взвод или отделение, сформированные на базе учебной группы или класса, а также предприятия, где работают юноши и девушки. В пределах одной школы, училища или учебного пункта начальной военной подготовки взводы объединяются в роты и батальоны.

Стержень всей игры — различные соревнования, в которых участвуют не сборные команды учебных заведений, а юнармейские подразделения, созданные на базе одного класса, учебной группы или производственного коллектива. Этот принцип способствует достижению единства учебной и внеклассной работы игровых подразделений «Орленка».

Для руководства игрой создаются штабы, в которые входят учащиеся, активисты военно-спортивной работы. На общих собраниях избираются командиры, комиссары, редакторы стенной газеты и боевого листка. Поскольку игра военно-спортивная и требует специальных знаний, ребятам помогают советы консультантов. В них входят ветераны революции, войны и труда, воины запаса, учителя, родители, представители шефствующих организаций, секретари комитетов комсомола.

Игра проходит в течение учебного года, но не замирает она и летом. После того как подведены итоги, отправлены рапорты о наиболее интересных делах в городской, областной, краевой, республиканский штабы, в главный штаб игры «Орленок», посланы информации в молодежные местные газеты, в «Комсомоль-

III Всесоюзный финал военно-спортивной игры «Орленок» проходил в Днепропетровске (1978). *На снимке* команда-победительница средней школы № 7 города Балтийска Калининградской области



Парад юнармейцев в Днепропетровске

Участники игры «Орленок» соревнуются в сборке и разборке оружия *(внизу)*

скую правду», «Советский патриот», «Советский спорт», начинается подготовка к финальным играм. В мае проходят финалы по батальонам, победители их участвуют в областных, краевых и республиканских финалах.

Раз в два года в местах боевой и трудовой славы советского народа проводится Всесоюзный финал комсомольской военно-спортивной игры «Орленок». Огонь I Всесоюзного финала игры «Орленок» был зажжен в 1974 г. в городе-герое Минске, II финал игры принял Горький, III Всесоюзный финал финишировал в Днепропетровске.

Орлятами страны командует Главный штаб, созданный при ЦК ВЛКСМ, куда входят ветераны войны и труда, заслуженные педагоги, комсомольские и физкультурные работники, прославленные военачальники. Возглавляет штаб дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР, генерал-лейтенант авиации Г. Т. Береговой.

ОРУЖИЕ СПОРТИВНОЕ

Это оружие, применяемое в соревнованиях по стрелковому спорту. Спортивное оружие бывает гладкоствольным или нарезным. По своему назначению оно разделяется на боевое и учебное; по способу, каким заряжается,— ручным и самозарядным (полуавтоматическим); по количеству патронов — однозарядным и магазинным.

В состязаниях по стендовой стрельбе на круглом или траншейном стенде применяется гладкоствольное оружие с двумя горизонтальными стволами или стволами, расположенными один над другим. Из него спортсмен стреляет по мишеням — «тарелочкам», которые выбрасываются специальными машинками. Нарезное оружие применяется в пулевой стрельбе. Это винтовки и пистолеты (револьверы), в том числе пневматические. Нарезной канал ствола придает пуле вращательное движение вокруг оси и обеспечивает дальность и точность выстрела. Нарезное оружие бывает малокалиберным (диаметр ствола — 5,6 мм) и крупнокалиберным (от 6,5 мм до 8 мм, у пистолетов и револьверов — до 9 мм), целевым (произвольным) и спортивным (стандартным).

Обычно оружие закрепляется за спортсменом, который имеет право в пределах, установленных правилами, сделать индивидуальную подгонку ложа у ружей и винтовок, а также рукоятки пистолета. Вносить коррективы в заводскую конструкцию, менять габариты, вес в спортивном оружии запрещено.

В программу Олимпийских игр входят соревнования по стрельбе в основном из малокалиберного оружия. Из винтовки на расстоянии 50 м спортсмены ведут огонь лежа по неподвижной мишени с черным кругом (60 выстрелов), а также выполняют упражнение «стандарт 3×40» (поочередно стреляют лежа, стоя, с колена).

Еще одно упражнение — стрельба из малокалиберной винтовки по движущейся мишени — «бегущему кабану». Скорость бега «кабана» меняется. Соревнования продолжаются 2 дня. И в первый, и во второй день спортсмены делают по 30 выстрелов.

Из малокалиберного пистолета спортсмены на олимпийских турнирах соревнуются в скоростной стрельбе по пяти силуэтам, поворачивающимся «лицом» к спортсмену на различное время: 8,6 и 4 с. За этот ничтожно короткий промежуток времени нужно успеть произвести 5 точных выстрелов. Высшая оценка — «десятка». Последнее олимпийское упражнение — стрельба из матчевого произвольного пистолета. На чемпионатах мира ведется также



Оружие спортивное





стрельба из винтовок произвольного образца на 300 м, револьвера, а также из пневматического оружия.

Спортивное оружие применяется в соревнованиях биатлонистов. В руках «стреляющих» лыжников — малокалиберная винтовка.

Одним из первых конструкторов малокалиберной винтовки был А. Смирнский, в прошлом известный стрелок. Он выступал на 1-й всероссийской Олимпиаде в Киеве в 1913 г., а годом раньше — на Олимпийских играх в Стокгольме. В 1925—1926 гг. А. Смирнский, командир Красной Армии, разработал модель малокалиберной винтовки, которая стала носить его имя. Тогда же стал выпускаться малокалиберный револьвер его конструкции. А модель целевой винтовки произвольного образца, созданной Смирнским в 1928 г., показала на испытаниях полное преимущество перед зарубежными образцами.

Очень многое в процессе подготовки к соревнованиям и во время соревнований зависит от оружейного мастера, который помогает спортсменам выверить оружие, добиться кучности боя, внести необходимые поправки в прицел, отладить спусковой механизм. Один из наиболее известных оружейных мастеров — москвич А. Данилов. Во многих победах наших спортсменов, установленных рекордах — немалая его заслуга.

ОСАНКА

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. А у того, кто ходит ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Такая осанка вредна, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника. Нормальное физическое развитие и здоровье возможны только при правильной осанке. Различают *пять типов осанки.*

Прямой тип осанки (нормальная осанка), при которой все звенья тела располагаются в наиболее выгодном положении для удержания равновесия и работы органов.

Прогнутый тип осанки (лордотическая осанка), характеризуется тем, что поясничный изгиб (лордоз) больше грудного, тело прогнуто в пояснице и живот выступает вперед.

Сутулый тип осанки (кифотическая осанка), при которой наблюдается большое отклонение точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава от вертикальной линии. При этой осанке спина согнута, голова наклонена, плечи опущены и сдвинуты вперед.

Наклонный тип осанки — туловище несколько наклонено вперед.

Изогнутый тип осанки — сочетаются признаки сутулого и прогнутого типов.

Все типы, кроме первого, можно отнести к нарушениям. Например, при сутулой осанке затруднена работа органов дыхания и ограничена экскурсия (размах) грудной клетки. Имеется также нарушение в осанке, связанное с искривлением позвоночника вправо или влево, которое называется сколиозом. Нарушения осанки могут быть функциональными (из-за недостаточного развития мышц, участвующих в поддержании позы) и органическими (связанными с нарушениями в строении опорно-двигательного аппарата). В первом случае самое лучшее лекарство — занятия утренней гимнастикой и физкультурой. Органические нарушения требуют специальных занятий и лечения. Для формирования правильной осанки и устранения ее недостатков необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, тренировать навык правильного стояния, легкой походки и рационального сидения, т. е. вырабатывать правильный «рефлекс позы».

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку; в комплексы гимнастических упражнений включаются корригирующие (исправляющие) упражнения, особенно помогают выработать хорошую осанку плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол. На уроках физической культуры, а также самостоятельно необходимо выполнять следующие упражнения:

1. Исходное положение — стать спиной к стенке: затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены. Запомнить это положение (прочувствовать), затем сделать шаг вперед и вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение то же — стоя у стены, присесть и встать, не отрывая головы, спины и таза от стены.

3. Принять правильную осанку и сделать несколько гимнастических упражнений, снова принять правильную осанку. Проверить ее перед зеркалом.

ОТКРЫТОЕ СУДЕЙСТВО

Открытое судейство — это судейство с демонстрацией каждым судьей оценки за выполненное упражнение. Открытое судейство существует в фигурном катании, прыжках в воду, акробатике, прыжках с трамплина и других видах спорта. Как правило, в судействе этих видов спорта принимает участие бригада арбитров, количество которых определено правилами. Но каждый судья дает оценку самостоятельно. В каждом виде спорта существует своя шкала оценок. Так, в фигурном катании оценка из 6 баллов. Отдельно оценивается техника и артистичность исполнения. В прыжках с трамплина максимальная оценка за технику исполнения прыжка — 20 баллов. Согласно правилам, не все оценки заносятся в протокол.

В некоторых видах спорта выводится средняя оценка (прыжки в воду), которая и заносится в протокол соревнований. Иногда оценки суммируются, при этом отбрасываются крайние (самая высокая и самая низкая) оценки.

ОЧКИ ЗАЩИТНЫЕ

Очки используются в некоторых видах спорта для защиты глаз от световых и ультрафиолетовых лучей, снежных «брызг». Защитными очками пользуются альпинисты, горнолыжники, прыгуны с трамплина, пловцы. Очками



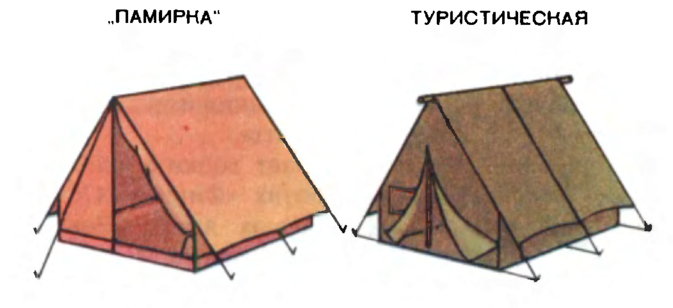
пользуются в мотоспорте. Это стеклянные или пластмассовые светофильтры, заключенные в металлическую оправу или оправу из синтетических материалов. Очки снабжены мягкой прокладкой, чтобы они плотно прилегали к лицу.

П

ПАЛАТКИ

В любом спортивном магазине большой выбор палаток: двух-, трех-, четырехместные и многоместные. Так делятся палатки по вместимости. А по конструкции они бывают односкатные и двускатные, конусные (или шатровые), с тентом и без тента, с каркасом и без каркаса, с полом и без пола.

Наиболее удобные палатки для туристского похода (они чаще всего бывают в прокате) — это двускатная бескаркасная палатка вроде небольшого домика. Их называют памирками. Памирка весит около 3 кг, в ней помещается 4 человека. Устанавливается она при помощи двух опорных кольев (высота — 1,2 м) и веревочных оттяжек с колышками (14 штук по 15—20 см). Лучше всего иметь металлические колышки (их носят в специальном брезентовом или кожаном чехле) и складные (или составные) опорные колья из дюралюминовых трубок (диаметр — 1—1,5 см) или деревянных палок (диаметр — 2—3 см) с соединительными кольцами из металла.



Палатки изготавливаются чаще всего из непромокаемой ткани, но после одного-двух сезонов даже прорезиненный перкаль начинает промокать, особенно там, где на ткани образовались морщины, и в местах, где к скатам прикасались головой или плечами. Поэтому опытные туристы накрывают палатку полиэтиленовой накидкой и закрепляют ее бельевыми прищепками или веревками.

Другие разновидности туристских палаток имеют некоторые отличия от памирки, но принцип остается тот же.

ПАНАМЕРИКАНСКИЕ ИГРЫ

Самым крупным комплексным спортивным соревнованием на американском континенте являются Панамериканские игры, которые проводятся с 1951 г. один раз в 4 года. По заявкам национальных олимпийских комитетов стран американского континента к соревнованиям допускаются только спортсмены-любители, отвечающие требованиям Международного олимпийского комитета (МОК). Возрастных ограничений для участников нет. В программу Панамериканских игр входит не менее 15 видов спорта из следующих: баскетбол, бейсбол, бокс, борьба, велоспорт, водное поло, волейбол, гимнастика, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, дзю-до, конный спорт, легкая атлетика, парусный спорт, плавание и прыжки в воду, стрельба, современное пятиборье, тяжелая атлетика, фехтование, футбол, хоккей на траве. Продолжительность Игр не более 16 дней, включая день открытия соревнований.

Официальными соревнованиями признаются те, в которых участвует не менее 3 стран в командных видах и не менее 3 участников от 3 стран в личных состязаниях. В противном случае соревнования проводятся в виде показательных выступлений. Проведением состязаний руководят национальные федерации по видам спорта страны — организатора Игр. Об-

щее руководство Панамериканскими играми осуществляет Панамериканская спортивная организация (ПАСО), созданная в 1951 г. для объединения национальных олимпийских комитетов всего американского континента. В ПАСО входят 33 национальных олимпийских комитета.

Официальные языки ПАСО — английский и испанский. Штаб-квартира организации находится в Мехико. Флаг ПАСО — белое полотнище с эмблемой организации — олимпийский факел на фоне пяти концентрических, вписанных одно в другое, колец желтого, зеленого, белого, красного и голубого цвета.

Находчивость, изобретательность, решительность требуются от спортсмена при управлении яхтой



ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Соревнования на спортивных парусных судах, разделенных на классы.

Парусный спорт возник в Англии в начале XVIII в. В России первый речной яхт-клуб основан в 1860 г. в Петербурге. В программу Олимпийских игр парусный спорт включен с 1900 г. Русские яхтсмены впервые участвовали в Олимпийских играх в 1912 г. (Стокгольм) и завоевали бронзовую медаль. После Октябрьской революции парусный спорт получил развитие в профсоюзных спортивных обществах и яхт-клубах ВМФ СССР.

Строительство отечественных яхт международных классов началось в 50-е гг. в связи с участием советских яхтсменов в Олимпийских играх (1952) и вступлением в 1956 г. Секции парусного спорта СССР (с 1959 г.— федерация) в Международный союз парусного спорта (ИЯРУ).

Яхты для спортивных целей бывают двух основных типов — *швертботы* и *килевые.* Шверт, или киль — продольный гребень по всей длине судна, который по форме похож на рыбий плавник. Если он выдвижной, то яхта — швертбот; если продольный гребень постоянно в воде — яхта килевая. Выдвигают шверт при боковом ветре, чтобы лодка была устойчивой и ее не сносило в сторону.

При попутном ветре шверт убирается через прорезь в днище корпуса, что придает судну повышенную маневренность. Килевые яхты крупнее швертботов. Их днище переходит в глубокий плавник, к нижней части которого для придания большей устойчивости прикреплен специальный груз, так называемый фальшкиль. Из-за большой осадки килевых яхт гонки на них проводят на больших водоемах. На швертботах можно соревноваться на мелких реках и озерах.

Парусная яхта состоит из двух основных частей — корпуса и вооружения. В корпусе яхты есть передняя часть (нос) и задняя (корма).

Сверху корпус закрыт палубой, в которой для размещения экипажа, состоящего из одного, двух или трех человек, в зависимости от класса яхты, сделаны вырезы — кокпиты. Передняя часть палубы называется баком, кормовая — ютом, а средняя — шканцами. К вооружению яхты относятся паруса, рангоут и такелаж. Во время состязаний гонщики используют паруса. Основные употребляются в нормальных условиях, дополнительные ставятся при попутном ветре и штормовые — при сильном ветре. Они привязываются к деревянным или металлическим конструкциям — рангоутам. Для поддержания рангоута, подъема и спуска парусов и управления ими служит такелаж — специальные канаты.

Олимпийская регата включает гонки в следующих классах: на швертботах «Финн», «470», «Летучий голландец», килевых яхтах «Звездный» и «Солинг», а также на катамаране «Торнадо». Катамаран — парусное судно, развивающее большую скорость. Оно состоит из двух легких деревянных лодок (типа поплавков), располагающихся параллельно друг другу на расстоянии 1,5 м и жестко скрепленных между собой специальной алюминиевой конструкцией. В середине этой конструкции находится парус.

Экипаж лодок различен. Если «Финном» управляет один человек (рулевой), то «Летучим голландцем», «Звездным», «Торнадо»,

«470» — двое: рулевой и его помощник (матрос). Команда «Солинга», самой крупной парусной спортивной лодки, состоит из трех человек. Соревнования яхтсменов проводятся на дистанции 12 морских миль. Дистанция представляет собой два треугольника, петлю и прямую. Старт дается обязательно против ветра. Во время парусной регаты спортсмены участвуют в семи гонках. В итоговый зачет идут результаты шести лучших стартов. Яхтсмен, пришедший к финишу каждой гонки первым, получает ноль очков; вторым — 3 штрафных очка; третьим — 5,7; четвертым — 8; пятым — 10; шестым — 11,7. За каждое последующее место начисляется количество баллов, которое на шесть больше занятого места. В соревнованиях побеждает экипаж, имеющий наименьшую сумму штрафных очков.

Больших успехов добились советские яхтсмены. Олимпийскими чемпионами стали Т. Пинегин, Ф. Шутков, В. Манкин.

Но успехов добиваются не только опытные мастера. Чемпионами Европы в сложном олимпийском классе «470» стали в 1977 г. 18-летние братья-близнецы Юрий и Василий Корячкины из Москвы, которые начали заниматься парусным спортом с 13 лет.

Сегодня в СССР около 150 яхт-клубов, в которые входят почти 40 тыс. человек. Среди них немало юных яхтсменов, умело управляющих маленькими яхтами «Оптимист» и «Кадет».

«Оптимист» предназначен для ребят не старше 15 лет. Это самый маленький в мире швертбот (длина — около 2 м, ширина — около 1 м, площадь паруса — 3 $м^2$).

Ежегодно проходят чемпионаты страны, проводятся крупные международные регаты — Черноморская, Балтийская. Регулярно разыгрывается всесоюзное первенство среди юниоров. Гонки яхтсменов входят в программу Спартакиад народов СССР.

ВАЛЕНТИН МАНКИН



Заслуженный мастер спорта В. Манкин (р 1938) — двукратный олимпийский чемпион, чемпион мира, награжден орденом Дружбы народов, двумя орденами «Знак Почета»



Валентин Манкин вырос на Днепре в Киеве. Здесь он учился плавать и водить яхты. Нелегко давались первые шаги в большом спорте. Но Валентин, с детства привыкший к самостоятельности, настойчиво шел к цели. В своем дневнике он писал: «В парусном спорте нельзя сказать, что является самым главным: то ли сила физическая, рост, образование, то ли работа над лодкой. В парусе все, до самых мелочей, является главным... Поэтому главное внимание должно уделяться работе над собой: повышать физическое развитие, образование...»

Работал Манкин очень много, тренировался, учился. Школу закончил с серебряной медалью. Учился дальше. Стал инженером Военно-Морского Флота. Но что бы он ни делал, где бы ни был, никогда не расставался с парусным спортом. Выступал за «Водник» и СКА (Киев). Неоднократно становился чемпионом страны.

Но самый большой успех на его долю выпал в 1968 г. на Олимпиаде в Мехико. Гонки проходили в заливе Акапулько, капризное течение которого неожиданно менялось. Это ставило нашего яхтсмена в непривычные условия. К тому же затрудняли путь к победе высота и палящее солнце, да и соперники были грозные. Манкин не дрогнул. Предельно собранный и внимательный, он энергично управлял «Финном» с помощью и рук, и ног, и даже зубов. Та ответственность, которая порой сковывает спортсмена, его окрыляла.

Во всех гонках неудержимо мчался он по неспокойной воде к финишу, и, когда первым пересекал его, темпераментные мексиканские болельщики горячо аплодировали советскому спортсмену, восторгаясь чемпионом, его волей и характером.

На достигнутом он не остановился. Оставив свою прежнюю яхту, он пересел на «Темпест», вызвав кое у кого недоумение.

«Зачем тебе нужна новая яхта? — спрашивали его. — Столько времени уйдет на ее освоение...»

Манкин неизменно отвечал: «Для меня парусный спорт привлекателен своей новизной и неизвестностью. Не идти проторенной дорогой, а выбирать свой путь — в этом счастье настоящего спортсмена».

Преданный своему делу, Валентин Манкин освоил новую яхту и в 1972 г. на Олимпийских играх в Мюнхене выиграл вторую золотую медаль.

Он друг и советчик молодых яхтсменов, организатор юношеских соревнований. Щедро делясь с ребятами секретами своего мастерства, он прививает им дисциплину, настойчивость и трудолюбие, а также учит морскому делу. Манкин свой человек среди ребят не только в родном Киеве, но и среди школьников Севастополя, где он шефствует над 39-й школой. У него учатся, ему подражают. Многие выпускники этой школы, как и их кумир, навсегда связали свою жизнь с морем.

Сейчас Манкин готовится к XXII Олимпийским играм, на которых будет стартовать снова на новом для себя типе яхт — «Звездный».

Гонки под парусами интересны, увлекательны и зрелищны





Красочные паруса над Клязьминским водохранилищем (под Москвой)



К парусным спортивным судам относятся и крейсерские яхты. Они служат для дальнего плавания, походов, гонок по маршрутам. Первой в мире среди женщин совершила кругосветное путешествие на крейсерской яхте «Мазурек» польская спортсменка К. Хойновска-Лискевич. У мужчин отважным мореплавателем под парусами проявил себя англичанин Ф. Чичестер. В одиночку он прошел вокруг света с одной лишь остановкой — в Австралии. Австралийский яхтсмен и врач Д. Лэвис на яхте «Айсбэрд» первым в мире прошел вокруг Антарктиды.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ

Остановка кровотечения и предупреждение заражения. Ранения сопровождаются наружным или внутренним кровотечением из поврежденных кровеносных сосудов. При внутреннем кровотечении кровь скапливается в какой-либо полости (грудной, брюшной, полости черепа). Пострадавший испытывает слабость, головокружение, резко бледнеет, у него выступает холодный пот. Больному создают полный покой, на поврежденное место кладут пузырь со льдом или холодной водой.

При наружном кровотечении все будет зависеть от того, какой сосуд поврежден. Если артерия — ярко-красная кровь бьет сильной струей; из поврежденной вены кровь вытекает медленно и имеет темно-красный цвет. При ранении капилляров (ссадины, царапины) кровь стекает каплями.

Артериальное кровотечение опасно тем, что пострадавший может за короткое время потерять много крови и умереть. Чтобы прекратить кровотечение из сосуда, артерию сильно прижимают пальцами выше места ранения, там, где она наиболее доступна, а если повреждена конечность, сгибают ее в суставе.

В случае тяжелого артериального кровотечения, когда пострадавшего надо доставить к врачу, необходимо наложить жгут или закрутку, сделав ее из носового платка, резиновой трубки, пояса, шарфа, галстука, бинта, веревки и т. д. В образованную вокруг конечности петлю просовывается палочка, петля закручивается, а концы палочки закрепляются бинтом. Конечность в месте наложения жгута или закрутки следует обернуть ватой или бинтом и поднять. Жгут держат не более 2 ч, а зимой не более 1 ч, иначе может произойти омертвение тканей. В записке, которую прикрепляют на видном месте одежды пострадавшего, указывают точное время наложения жгута. Если врачебная помощь запаздывает, жгут или закрутку необходимо каждый час

ослаблять на 2—3 мин, прижав артерию пальцами выше раны, чтобы не возобновилось кровотечение.

При повреждении вен и мелких артерий на рану достаточно наложить тугую повязку из марли и ваты. Если повреждена конечность, то следует поднять ее кверху, чтобы уменьшить приток крови к ране.

Если у человека *ссадина*, то к ее поверхности надо приложить (не вытирая) тампоны, хорошо смоченные раствором перекиси водорода. Затем осушить стерильной марлей или салфеткой и смазать йодом.

Для предупреждения заражения кожу в окружности раны очищают (после остановки кровотечения) спиртом, одеколоном, перекисью водорода движениями от краев раны. Потом смазывают края раны настойкой йода или зеленкой и накладывают стерильную повязку.

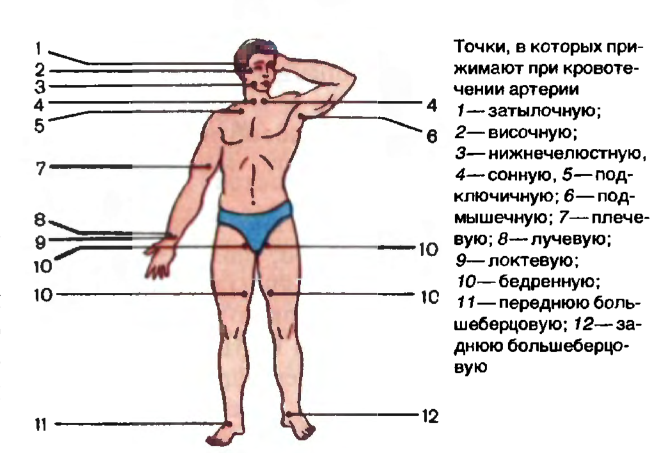
При *потертости* поврежденный участок кожи осторожно очистить кусочком стерильной ваты или марли, пропитанной 3%-ным раствором перекиси водорода или спиртом, и наложить повязку с мазью (Вишневского, стрептоцидовой); в начальной стадии—смазать борным вазелином и забинтовать или, наложив кусочек марли с мазью, заклеить лейкопластырем.

При *ожоге* первой степени пораженное место слегка краснеет, припухает, чувствуется легкое жжение; ожог второй степени вызывает появление пузырей; при ожоге третьей степени происходит омертвение кожи. При ожогах первой и второй степени надо срочно наложить на обожженное место примочку из спирта, одеколона или слабого раствора марганцовокислого калия. При отсутствии этих средств поливать обожженное место холодной водой (15 мин). Прокалывать пузыри нельзя. При ожогах третьей степени на обожженное место наложить сухую стерильную повязку. Прилипшую одежду отмочить спиртом или раствором марганцовокислого калия. При тяжелых ожогах нужна срочная медицинская помощь.

Помощь при *отморожении*. Надо срочно восстановить кровообращение в отмороженном участке. Для этого отмороженное место обтереть спиртом, слегка смазать вазелином или несоленым жиром и осторожно растереть сухой ватой, чистой марлей или шерстяной перчаткой. Не следует растирать отмороженное место снегом, так как обледеневшие частички могут нарушить целостность кожного покрова и в организм проникнет инфекция.

При *легком ушибе*: покой и возвышенное положение пострадавшей части тела, холод (15—30 мин), холодная вода (до 1 ч), потом давящая повязка, но такая, чтобы не вызвать застоя крови в нижележащих участках.

При *растяжении связок*: если растяжение на ноге, то пострадавшего укладывают в постель и под ногу кладут подушку. Если произошло



Точки, в которых прижимают при кровотечении артерии *1*—затылочную; *2*—височную; *3*—нижнечелюстную, *4*—сонную, *5*—подключичную; *6*—подмышечную; *7*—плечевую; *8*—лучевую; *9*—локтевую; *10*—бедренную; *11*—переднюю большеберцовую; *12*—заднюю большеберцовую

растяжение связок руки, подвесить руку на перевязи. На больной сустав на несколько часов накладывается тугая повязка и пузырь со льдом или холодной водой. Через 2—3 дня для рассасывания кровоизлияния полезно делать согревающие компрессы и теплые ванны.

При *вывихе* конечности необходим полный покой. Поврежденную конечность укладывают на шину или подвешивают на повязке. Вправлять вывих без врача категорически запрещается.

При *переломах костей*, если перелом открытый, нужно срочно остановить кровотечение и очень осторожно наложить на рану асептическую повязку. Одежду в таких случаях снимают так: сначала освобождают здоровую конечность, а потом пострадавшую. При одевании поступают наоборот. Поврежденной конечности необходимо создать полный покой; для этого применяют специальные шины, а если их нет, используют палки, доски, лыжи и др. Если шину сделать не из чего, то сломанную руку надо плотно прибинтовать к грудной клетке, а сломанную ногу—к здоровой.

Если повреждена кость руки, после наложения шины руку нужно подвесить на косынке или на полé одежды и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При переломе костей таза пострадавшего уложить на твердую поверхность, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, развести бедра чуть в стороны, положить под колени валик. В случае перелома позвоночника необходимо сразу же вызвать «скорую помощь». Если же это невозможно, пострадавшего осторожно укладывают вниз животом на ровную твердую поверхность (например, на доску), под голову и плечи подкладывают валик и доставляют больного в лечебное учреждение.

Первая помощь утопавшему: оказывающий помощь становится на одно колено, на другое кладет пострадавшего животом вниз и рукой сильно надавливает на его спину между лопатками до тех пор, пока изо рта не перестанет вытекать пенистая жидкость. Затем приступает к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца и делает его до тех пор, пока человек не начнет дышать.

Искусственное дыхание. Если в результате несчастного случая ослабевает деятельность

сердца, останавливается дыхание и жизнь человека оказывается в опасности, прибегают к искусственному дыханию и массажу сердца.

Наиболее эффективный способ искусственного дыхания — «изо рта в рот» или «изо рта в нос».

Оказывающий помощь становится с левой стороны от пострадавшего, положенного на спину, максимально запрокидывает его голову, подкладывая свою правую руку под затылок, а левую располагая на темени. Предварительно лицо пострадавшего прикрывают носовым платком или марлей. После расширения грудной клетки оказывающий помощь прекращает вдувание, и у пострадавшего происходит пассивный выдох. Его можно усилить, надавливая руками (делает помощник) на боковые поверхности грудной клетки. Можно делать искусственное дыхание и при помощи трубки для вдувания воздуха, если она есть под рукой.

Непрямой массаж сердца: стать с левой стороны от пострадавшего и, положив одну ладонь на нижнюю треть грудины и наложив на тыльную поверхность кисти другую руку, осторожно надавливать 50—60 раз в 1 мин (в виде толчков).

Массаж сердца делают одновременно с искусственным дыханием. При этом сжатие грудной клетки должно последовательно чередоваться с вдуванием воздуха в легкие. После каждых 4—5 сжатий вдувают воздух.

При *тепловом* и *солнечном ударах*: срочно перенести пострадавшего в тень, положить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, спрыснуть лицо холодной водой, положить на голову холодный компресс, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший не приходит в сознание, то прибегают к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

ПЕРВЕНСТВО СССР ПО МНОГОБОРЬЮ КОМПЛЕКСА ГТО НА ПРИЗЫ ГАЗЕТЫ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Первенства СССР по многоборьям комплекса ГТО — значительные спортивные события. Они проходят ежегодно, начиная с 1974 г. На массовые и популярные в нашей стране соревнования выходят миллионы людей от 17 до 60 лет. Многие из них, участвуя в первенстве, становятся значкистами ГТО, спортсменами-разрядниками и даже мастерами спорта.

Весной в классах, по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах и совхозах начинаются соревнования I этапа первенства. Они проходят в беге, плавании, прыжках, метаниях — всех тех видах, что входят в летнее многоборье ГТО. Коллективы, добившиеся наибольшего успеха на I этапе, награждаются почетным знаком Спорткомитета СССР «За успехи в работе по комплексу ГТО» и памятными вымпелами газеты «Комсомольская правда». На старты II этапа — первенства районов и городов — выходят коллективы, которые были победителями I этапа. Тем, кто завоевал звание чемпиона города, района, вручаются значки «Комсомольской правды». III этап проходит в конце лета и посвящен Всесоюзному дню физкультурника. Право на участие в областных, краевых и республиканских соревнованиях получают команды, в которые вошли победители первенств города и района. Победители награждаются малыми медалями, дипломами ЦК ВЛКСМ, Спорткомитета СССР, газеты «Комсомольская правда».

И наконец, IV этап — финал. По традиции он открывается в день рождения Ленинского комсомола — 29 октября. Финал собирает сильнейших многоборцев ГТО, занявших призовые места в первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда.

У этих соревнований сложились и другие традиции. Одна из них — торжественное открытие праздника, в котором вместе с лучшими значкистами ГТО участвуют известные спортсмены. На первенстве в Тбилиси присутствовали А. Медведь, П. Болотников, Р. Руруа и другие. Трехкратному олимпийскому чемпиону, герою Мехико, Мюнхена и Монреаля В. Санееву было доверено зажечь огонь соревнований. Факел, зажженный в рабочем городе Рустави от мартеновской печи прославленного металлургического завода, был передан как эстафета в руки спортсменов.

Участники соревнований, которые по IV ступени «Физическое совершенство» вошли в шестерку сильнейших, получают высокое звание мастера спорта СССР.

ПЕРЕРЫВ В ИГРЕ

Перерыв — остановка в игре для отдыха участников, которая определена правилами игры. В большинстве спортивных игр перерыв делается в середине матча и продолжается 10 мин (футбол, гандбол). Международная лига хоккея на льду (ЛИХГ) весной 1978 г. увеличила продолжительность перерыва между периодами хоккейного матча до 15 мин.

С 1978 г. в нашей стране внесены изменения в правила проведения соревнований по баскетболу для мужских команд на первенствах страны. Игра продолжается не 40, а 48 мин; матч разбит на четыре периода по 12 мин. Между первым и вторым, третьим и четвертым периодами в игре делаются двухминутные перерывы, между вторым и третьим — 10-минутный перерыв.

Кроме того, в ряде спортивных игр правилами предусмотрены полминутные (волейбол) или минутные (баскетбол) перерывы, во время которых тренер делает замечания своим подопечным, меняет тактическую схему игры и т. д.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Большое значение имеет правильный режим питания. Наиболее полезно четырех- или пятиразовое питание. В первый завтрак рекомендуется съедать в пределах 20—25% суточного рациона, во второй завтрак — 15—20%, в обед — 30—35% и в ужин — 20—25%. При этом промежутки между едой не должны превышать 4—5 ч, чтобы исключить чувство голода. Пища при таком режиме лучше переваривается и усваивается. Промежуток между ужином и завтраком не превышает 12 ч, и, конечно, есть нужно всегда в одно и то же время.

Домашнее питание должно дополнять школьное и обеспечивать полноценность всего суточного рациона.

Спортсменам не рекомендуется есть непосредственно перед тренировкой, иначе пища плохо переваривается и усваивается. Наполненный желудок поднимает диафрагму, затрудняя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Не рекомендуется есть сразу же после тренировки. В этот период пищеварительных соков выделяется меньше, аппетит отсутствует. А через 20—30 мин появятся нормальные условия для пищеварения. Пища должна быть жидкой или полужидкой, легко усваиваться организмом.

Завтракать нужно за 1—1,5 ч до тренировки и за 3 ч до выступления в соревнованиях. Ужинать, как обычно, надо за 1,5—2 ч до сна.

Питание спортсмена должно быть полноценным и достаточным, содержать все необходимые питательные вещества и полностью покрывать расход энергии, связанный с учебной и спортивной деятельностью.

Суточная калорийность должна быть не менее 3500—4000 ккал. Важно, чтобы в рационе в достаточном количестве содержались животные белки, которые должны составлять не менее 60% всего белка рациона. Это нужно для удовлетворения потребностей молодого организма, связанных с ростом.

Чтобы белков было достаточно, необходимо обязательно включать в пищевой рацион 0,5 л молока, 40—50 г творога, яйца, сыр, 100 г рыбы, 250—300 г мяса. Есть белок и в гречневой каше с молоком, треске.

Спортсменам рекомендуется сливочное масло как наиболее легко усвояемый жир. Кроме того, необходимо 20—25 г растительного масла. Ненасыщенные жирные кислоты, входящие в его состав, нужны для нормального использования собственных жиров организма и функционирования клеток мозга. Полезны салаты с растительным непережаренным маслом, рыбные консервы в масле.

Важное значение в питании спортсменов имеют углеводы. Это основной источник энергии для мышечной деятельности. Углеводов в рационе должно быть в 4 раза больше, чем белков, и в 5 раз больше, чем жиров. К сложным углеводам относятся крахмал, гликоген и клетчатка. Много крахмала в крупах, из которых спортсменам особо рекомендуются овсяные и гречневые. Большое значение для спортивной работоспособности имеет фруктоза, это топливо для мышцы сердца. Большое количество фруктозы содержится в меде, в арбузах.

У юных спортсменов в связи с ростом и большой учебной и спортивной нагрузкой повышена потребность в витаминах, особенно в витаминах A, D и C.

При занятиях спортом требуется также большое количество минеральных солей. Для детей особое значение имеют кальций и фосфор. Хорошими источниками кальция являются молочные продукты. Так, 0,5 л молока в день достаточно для удовлетворения суточной потребности в кальции. Источником фосфора являются желтки яиц, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно соблюдать питьевой режим. Чтобы утолить жажду, не следует потреблять жидкость в чрезмерных количествах.

Воду подкисляют лимоном или клюквенным соком, аскорбиновой кислотой. Пить нужно не торопясь, небольшими глотками. Рекомендуется некоторое время задерживать воду во рту, а не проглатывать сразу. Чтобы выпитая вода лучше удерживалась в организме, можно для утоления жажды использовать щелочные минеральные воды «Боржоми», «Джермук» или добавлять на 1 л воды около 1 г поваренной соли. Хорошо утоляют жажду фрукты, имеющие кисло-сладкий вкус: яблоки, лимоны, апельсины. Можно пить и во время занятий спортом, если жарко. Рекомендуется раствор сахара 2—2,5 г на 100 мл воды.

Чтобы повысить эффективность спортивной тренировки, готовят препараты и спортивные напитки. Еще древние греки поняли важность такого дополнительного питания. Оно применялось при подготовке атлетов к Олимпийским играм.

У нас в стране разработано и используется большое количество спортивных напитков и питательных смесей. Некоторые из них можно приготовить самим. В качестве дополни-

тельного питания за 1—2 ч до старта, в перерывах между выступлениями, для питания на дистанции, в восстановительном периоде рекомендуется спортивный напиток следующего состава: сахар — 50 г, глюкоза — 50 г, фруктово-ягодный сок — 40 г, аспарагиновая кислота — 0,5 г, лимонная кислота — 2 г, кислый фосфорнокислый натрий — 2 г, поваренная соль — 1 г, вода — 200 мл. Разовая доза от 0,5 до 1 стакана.

На финише сразу же после выступления можно рекомендовать такой напиток: 100 г сахара растворяют в стакане воды. К раствору добавляют 10 капель аптечного препарата соляной кислоты, чтобы придать ему приятный кисловатый вкус и ускорить выделение желудочного сока, заторможенного мышечной работой. Смесь кипятится в стеклянной или эмалированной посуде в течение 20 мин. В результате образуется смесь глюкозы и фруктозы. На литр раствора можно добавить 0,5 г витамина С и до 8 г лимонной кислоты.

Сложны по составу питательные смеси. Вот одна из них: 120 г сметаны, 60 г подсолнечного масла, 100 г апельсинового сока, 1 яичный желток, 25 г вишневого конфитюра и 50 г лимонного сока. Сначала смешивают и растирают сметану, масло и желток, а затем добавляют конфитюр, соки и хорошо взбивают. Принимают смесь за 30—60 мин перед длительными нагрузками и напряженными тренировками.

Учет всех рекомендаций по питанию является залогом здоровья, хорошей спортивной и учебной работоспособности.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ

Питательный пункт — место получения питания во время соревнований в ряде видов спорта: по легкой атлетике, в лыжном и велосипедном.

Питательный пункт находится на определенном километре дистанции по марафонскому бегу, в лыжных гонках на 30 км, в групповых шоссейных велогонках. Питание спортсменов находится под непосредственным руководством и контролем врача и судьи соревнований. Перед началом дистанции каждому участнику сообщают о пункте питания и месте его нахождения. Близ питательного пункта устанавливается специальный указатель.

Пища, как правило, жидкая и легкая: раствор сахара или глюкозы, клюквенный и лимонный морс, куриный бульон, какао, дольки лимона и мандарина. Подается пища в стаканчиках, картонных или пластиковых, а для велогонщиков — во фляжках. В зависимости от длины дистанции на трассе может быть несколько питательных пунктов.

ПЛАВАНИЕ

Спортивное плавание включает четыре вида: вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Дистанции для соревнований от 100 до 1500 м.

Древние греки придавали большое значение умению плавать. Они считали, что человек, который не в состоянии хорошо держаться на воде, по меньшей мере достоин насмешек.

Греческий историк Геродот рассказывает о замечательном пловце древности Скиллиде, который вместе со своей дочерью Цианной совершил отважный поступок. Во время войны греков с персами в 480 г. до н. э. Скиллид и его дочь подплыли ночью к вражеским кораблям и перерезали якорные канаты. Погода была штормовая, и многие корабли персов были выброшены на прибрежные рифы.

Скиллид и его дочь проплыли около 15 км. Превосходными пловцами были наши предки — древние славяне. Византийский историк Маврикий в VII в. писал о них: «Они особенно способны переправляться через реки потому, что больше и лучше, чем остальные люди, умеют держаться на воде».

Умению хорошо плавать придавалось большое значение в русском флоте. Петр I ввел специальные занятия по плаванию. В 1725 г. была открыта школа, в которой русских моряков обучали плавать и грести.

Историков давно интересовал вопрос: каким стилем плавали в древние времена? Они тщательно изучили различные барельефы, письменные свидетельства и пришли к выводу, что древние жители планеты плавали кролем и брассом. Эти стили вошли и в современное спортивное плавание, которое зародилось на рубеже XV—XVI вв.

Но первые подлинно спортивные соревнования по плаванию были проведены в 1877 г. в Англии.

Кроль, или вольный стиль,— самый быстрый способ плавания. Он напоминает плавание саженками, которыми так охотно пользуются многие подростки. *Брасс* похож на движения лягушки. Этот стиль не очень быстр, но благодаря простоте и экономичности движений им можно проплыть большее расстояние. *Плавание на спине*. Практическое применение его довольно незначительно, и пользуются им, чтобы получить психическую и мышечную разрядку после плавания другими стилями. К тому же плавание на спине небезопасно, поскольку пловец плохо ориентируется и не видит происходящего на воде.

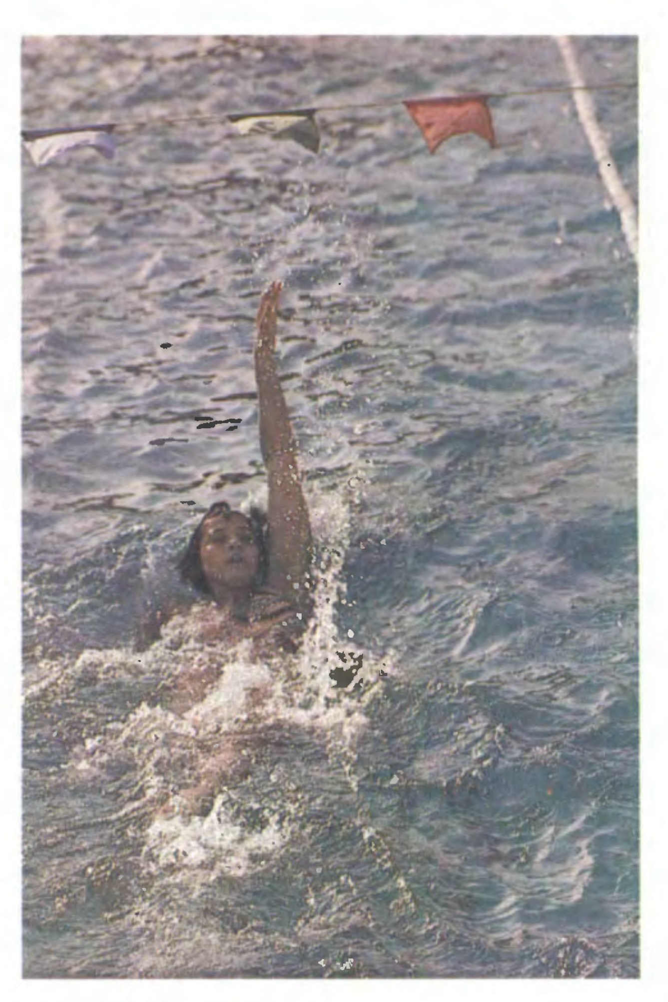
«Баттерфляй» в переводе с английского означает «бабочка». Действительно, руки пловца порхают над водой, словно крылья. По быстроте баттерфляй уступает только кролю. Этот стиль требует большой физической силы, и поэтому пловцы, специализирующиеся в баттерфляе, всегда выделяются мощным телосложением.

Старт на дистанции 100 м VI летней Спартакиады народов СССР (1975)

Стиль баттерфляй Руки пловца порхают над водой, словно крылья бабочки




Плавание на спине



Плавание вошло в программу I Олимпийских игр (1896). Участники соревновались в открытом водоеме без дорожек и стартовых тумб.

Первенство оспаривали только мужчины и лишь в одном виде плавания — вольном стиле. В 1912 г. в программу Олимпийских игр вошло женское плавание.

Олимпийские соревнования проводятся только в бассейнах с длиною ванны 50 или 100 м.

В нашей стране сильные пловцы появились еще в довоенные годы: С. Бойченко и Л. Мешков не раз улучшали мировые рекорды. Но в те годы советские пловцы не входили в Международную любительскую федерацию плавания (ФИНА), и поэтому эти рекорды не были утверждены. Первую медаль советские пловцы завоевали на Олимпиаде 1956 г. в Мельбурне, где Х. Юничев занял третье место в заплыве брассом.

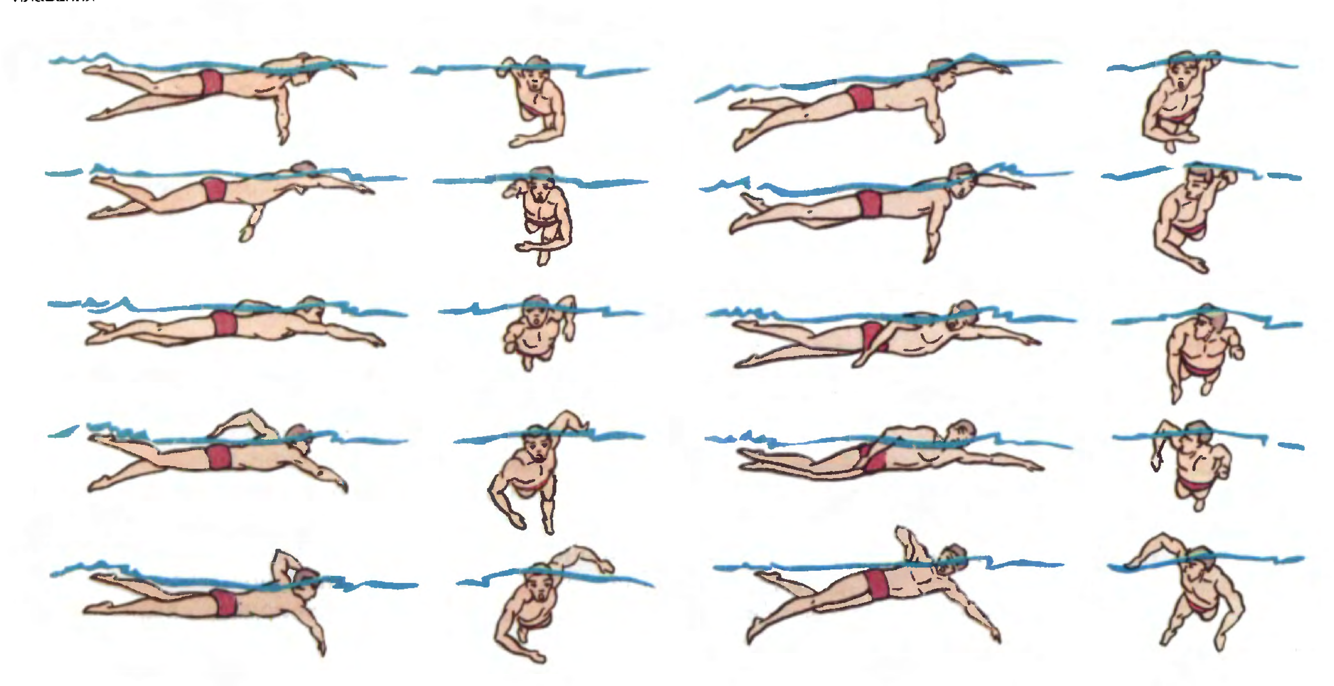
Спустя 8 лет в Токио брассистка Г. Прозуменщикова выиграла первую золотую олимпийскую медаль. На Олимпиаде 1976 г. в Монреале советские спортсменки, выступившие в заплыве брассом, заняли весь пьедестал почета: победила М. Кошевая, второе и третье места завоевали соответственно М. Юрченя и Л. Русанова.

В последние годы плавание справедливо считают одним из самых щедрых на рекорды видов спорта. Скажем, в легкой атлетике результат


Стиль брасс



Кроль — самый быстрый способ плавания



выше мирового рекорда вызывает бурю восторгов, поскольку событие это редкое. В плавании же едва ли не на каждом крупном соревновании устанавливают несколько мировых рекордов.

В значительной степени это объясняется тем, что в этот вид спорта приходит много молодых спортсменов.

Наилучший возраст для обучения плаванию — 4—5 лет. На первых занятиях новички выпол-

ЛЕОНИД МЕШКОВ



Заслуженный мастер спорта Л. Мешков (р 1916) — выдающийся советский пловец, неоднократный чемпион СССР, награжден орденами Трудового Красного Знамени, Отечественной войны II степени и Красной Звезды

Он был многократным чемпионом СССР в плавании вольным стилем, брассом, баттерфляем, в различных эстафетах, по водному поло.

Леонид родился и вырос в Царицыне (Волгограде) на берегу Волги. Умел и любил плавать с раннего детства. Но о рекордах не помышлял. Учился в школе, потом стал работать на Волгоградском тракторном заводе.

Однажды комсомольцы завода, в том числе и Мешков, пришли на водную базу сдавать нормы на значок «Готов к труду и обороне». Нужно было проплыть 100 м. Леонид еще никогда не участвовал в соревнованиях. По команде «Марш!» он вместе с другими прыгнул в воду, быстро вырвался вперед и показал хорошее время.

Его пригласили в спортивную секцию. Он начал учиться плавать. Занимался очень старательно. Победил на спартакиаде Поволжья и попал на соревнования в Москву. Здесь он впервые увидел зимний плавательный бассейн и лучших пловцов страны. Леонид подолгу просиживал на трибунах, наблюдая за опытными мастерами и изучая их технику.

А через несколько лет молодые спортсмены уже изучали технику Леонида Мешкова.

В 1938 г. он стал чемпионом страны, а затем снова и снова завоевывал это высокое звание. У него были большие планы, дерзкие мечты. Но началась война. Разведчик Леонид Мешков в один из августовских дней 1941 г. с группой возвращался с задания. Наступило утро, когда враги обнаружили советских бойцов, открыли огонь из минометов. Был тяжело ранен разведчик С. Кулаков. Мешков сделал товарищу перевязку и понес к реке. Рядом разорвалась мина. Леонид был ранен. Боль была нестерпимой, он плыл, работая одними ногами, но сумел переправить на берег товарища.

А потом был госпиталь. Раны зажили, но руки чемпиона стали беспомощными. В те дни, пожалуй, один лишь Мешков верил в то, что вернется в спорт. Превозмогая боль, ежедневно по многу часов сгибал и разгибал непослушные пальцы. Он сделал специальные аппараты для лечебной гимнастики и тренировался, тренировался, тренировался...

В 1943 г. Леонид Мешков снова завоевал звание чемпиона страны. А в 1949 г. превысил мировое достижение в плавании на 100 м брассом. Свою последнюю золотую медаль чемпиона страны он завоевал в 1951 г. Сотни молодых пловцов обязаны своим мастерством этому замечательному человеку. Он служит для них достойным примером мужества, стойкости и верности долгу.

няют подготовительные упражнения: погружение с головой в воду, открывание глаз, выдох в воду, всплывание на поверхность без движения, скольжение в различных положениях.

Эти тренировки, возможно, покажутся неинтересными. Но они необходимы, поскольку закладывают основы правильных движений. Позднее в тренировку включаются элементы техники спортивных способов плавания. В этом виде спорта особенно важна непрерывность в подготовке, что позволяет сохранить правильную синхронность движений, чувство гребка.

Большое значение для плавания имеет общефизическая подготовка. При бассейнах обычно есть зал для занятий гимнастикой, легкоатлетическими прыжками, спортивными играми, штангой. Вне бассейна пловцы бегают кроссы, занимаются греблей, ходят на лыжах. Пловцы отличаются пропорциональной мускулатурой, прекрасно развитыми легкими, невосприимчивостью к простудам.

Помимо тренировок в бассейне плаванием следует заниматься и в естественных водоемах, особенно во время летних школьных каникул.

Начинать купаться можно лишь, когда температура воды будет 18—20°. Самое полезное время для купания — утренние и вечерние часы.

В непроточных водоемах рекомендуется плавать утром: за ночь вода отстаивается и становится чище. Нельзя плавать в загрязненных водоемах. Если же после купания на коже появилось раздражение, следует сразу же обратиться к врачу.

При всей своей доступности и увлекательности плавание в незнакомом водоеме требует осторожности. Входить в воду надо не спеша: коряга, камень или какой-либо другой предмет могут испортить удовольствие от купания. Не следует входить в воду разгоряченными или озябшими, иначе не миновать простуды. В воде старайтесь побольше двигаться, можно поиграть в мяч. Чем холоднее вода, тем энергичнее должны быть движения. Сначала следует купаться один-два раза в день. Затем три-четыре раза с перерывом в 2 ч.

Спортивное плавание входит в комплекс ГТО.

В нашей стране плаванием занимаются около 800 тыс. человек, насчитывается 500 ДЮСШ (детско-юношеских спортивных школ).

ГАЛИНА ПРОЗУМЕНЩИКОВА

Заслуженный мастер спорта Г. Прозуменщикова (р. 1948) — олимпийская чемпионка, трехкратная чемпионка Европы, награждена орденом Трудового Красного Знамени.

Однажды в севастопольской школе, где училась Галина, проводились комплексные соревнования: Галина не хуже, но и не лучше большинства остальных девочек пробежала 60 м, метнула гранату. А вот в состязаниях по плаванию участвовать не могла — Галя не умела плавать. Тогда-то подруга сказала ей укоризненно: «Ведь ты же дочь моряка, офицера, и не умеешь плавать!»

Эта фраза произвела сильное впечатление на Галю. Тем более что и отец советовал ей как можно скорее научиться плавать — хотя бы для себя, чтобы просто уметь держаться на воде. А тут еще из книги по истории она узнала, что древние греки считали невеждами тех, кто не умел хорошо плавать.

Первые уроки на воде ей давал отец. Вскоре он заметил, что девочка делает поразительные успехи в плавании, привел ее в бассейн. Так начался путь Галины Прозуменщиковой в большой спорт.

На Олимпийские игры в Токио Галина поехала вторым номером, поскольку основные надежды тренеры сборной команды связывали с более опытной спортсменкой С. Бабаниной.

В предварительных заплывах Галина выступила посредственно, показав четвертый результат. Но, как ни странно, именно после этого она и перестала волноваться. Решила не думать о результате, а только о наиболее правильных движениях.

В решающем заплыве она выступала великолепно и стала лидером. Ее чуть было не настигла американская спортсменка, но школьница из Севастополя нашла в себе силы для ответного рывка и раньше остальных закончила дистанцию.

Это был знаменательный день в истории советского плавания. Ведь на играх в Токио Прозуменщикова завоевала первую для наших пловцов золотую олимпийскую медаль.

В плавании большинство спортсменов соревнуются лишь на одной Олимпиаде. Судьба Галины в плавании — одно из редких исключений. Она выступила еще на двух Олимпиадах — в Мехико и Мюнхене. И хотя не смогла выиграть, все же была сильнейшей из наших спортсменок, заняла призовые места.

Прозуменщикова окончила факультет журналистики МГУ и часто выступает со статьями, очерками на спортивные темы.

ПЛАВАНИЕ СИНХРОННОЕ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ)

Синхронное плавание — акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку. Синхронное плавание бывает *одиночным, парным* и *групповым*. Спортсменка должна хорошо плавать, быть музыкальной, владеть акробатическими приемами. Этот вид спорта в нашей стране только начинает развиваться. По синхронному плаванию проводятся чемпионаты страны. Состоялись отдельные матчевые встречи между командами городов Москвы и Ленинграда.

Зрители получают огромное удовольствие, когда смотрят, как слаженно, четко выполняют спортсменки различные акробатические фигуры на воде и под водой.

Синхронное плавание включено в программу многих крупнейших соревнований, проводимых Международной любительской федерацией плавания (ФИНА).

По синхронному плаванию разыгрываются чемпионаты мира.



Синхронное плавание требует от спортсменок полной согласованности движений

«ПЛЕТЕНЫЙ МЯЧ»

В 1969 г., через пять лет после рождения клубов «Кожаный мяч» и «Золотая шайба», у них появился младший брат — клуб «Плетеный мяч», который объединил юных любителей игры в хоккей с мячом.

Об этом клубе мальчишки мечтали давно, ведь почти все они умеют кататься на коньках, да и с ранних лет гоняют мяч во дворах. Для школ, для дворовых клубов эта игра более проста, не требует такого сложного оснащения и снаряжения, как хоккей с шайбой. И в то же время она не менее интересна, также динамична и привлекательна для ребят. В этой игре есть все, что формирует характер будущего мужчины: развиваются ловкость, скорость, смелость, решительность.

Начало этим соревнованиям было положено в Москве в 1967 г. На стадионе «Фили» мальчишки разыграли первенство столицы среди дворовых команд на приз газеты «Московский комсомолец». Победители этих соревнований получили право сыграть с лучшей детской командой Архангельска, где хоккей с мячом очень популярен.

Юные спортсмены Архангельска гостеприимно встретили москвичей, но на хоккейном поле дали им настоящий бой и победили. Однако расстались друзьями и договорились о новой встрече — в Москве. Ответный визит архангельских чемпионов состоялся зимой 1968 г.

ЦК ВЛКСМ совместно со Спорткомитетом СССР приняли решение об организации клуба «Плетеный мяч». Был создан Главный штаб, который возглавил тогда президент Международной федерации хоккея с мячом — Г. Гранатуров.

Комсомольские и общественные организации помогли ребятам создать площадки для игры в хоккей с мячом, приобрести клюшки и мячи, коньки с ботинками, в команды юных хоккеистов пришли тренеры-общественники.

Через газету «Пионерская правда» были объявлены условия соревнований, время и порядок их проведения.

И вот зимой 1969 г. в Архангельске собрались девять лучших дворовых команд, которые вышли победителями в областных и краевых соревнованиях. Откуда прибыли эти команды? Из Москвы, Кемерова, Сызрани, Хабаровска, Свердловска, Горького, Московской области, Ульяновска и Красноярска. Победили архангельские ребята.

Эмблема клуба «Плетеный мяч»



Интересно проследить, как расширялась «география» «Плетеного мяча». В финальных соревнованиях за последние годы принимали участие дворовые команды многих городов нашей страны: Первоуральска, Биробиджана (Хабаровский край), Курска, Уссурийска, Иркутска, Читы, Сыктывкара (Коми АССР), Алма-Аты.

Число мальчишек, играющих в хоккей с мячом, сейчас уже превысило миллион.

ПОБЕДА ПО ОЧКАМ

Победа по очкам — достижение превосходства, выигрыш в схватке по большему количеству набранных очков (баллов). Победа по очкам может быть присуждена в спортивных единоборствах (боксе и различных видах борьбы). В боксе победа по очкам объявляется вне зависимости от того, на сколько очков один из соперников опережает другого. В случае равенства очков судьи должны определить боксера, действия которого на ринге им кажутся предпочтительнее. Этот боксер и объявляется победителем поединка.

В вольной и классической борьбе победа по баллам присуждается борцу, если по окончании схватки его преимущество достигает от 1 до 7 баллов. (При преимуществе от 8 до 11 баллов объявляется победа с явным преимуществом.)

При равном количестве баллов победитель определяется в следующей последовательности: по большему количеству технических баллов; по большему количеству приемов с оценкой 4, 3, 2 балла; по первому оцененному техническому действию.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Знакомство человека с играми начинается почти с рождения. Играя в подвижные игры, дети соревнуются в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Особенно необходимы игры детям, как наиболее доступное средство физического воспитания и развития.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский обращал внимание на использование в системе воспитания богатой сокровищницы народных игр.

Значение игр Н. К. Крупская видела в том, что дети в играх вырастают вожаками-

организаторами, умеющими «упорно стремиться к цели, увлекать за собой других». А. С. Макаренко считал, что игра имеет для детей то же значение, как трудовая деятельность для взрослых: «хорошая игра похожа на хорошую работу, плохая игра на плохую работу».

Каждый мальчик или девочка знает с десяток различных подвижных игр, которым их научили дома, в детском саду, в школе. Они играют в эти игры с ровесниками во дворе или в пионерском лагере. Среди игр, наверное, есть и те игры, в которые играли еще мамы и папы и даже дедушки и бабушки: лапта, третий лишний, горелки, салочки и др. Много героических игр появилось после революции и гражданской войны, например любимая игра мальчишек в чапаевцев. Игры детей в годы Великой Отечественной войны строились на подражании героям войны.

Различают несколько категорий подвижных игр. Самые многочисленные, самые разнообразные — для детей младшего возраста. Дети играют во дворе и на уроках физкультуры, в школьных секциях, на пионерских сборах, в пионерских лагерях. В эти игры могут играть и несколько человек и большие группы. Очень интересны для ребят младших классов игры с короткими перебежками, с бегом или прыжками через условные препятствия, например «Карусель», «Кто скорее», «Третий лишний». А вот как играют в игру «К своим флажкам». На площадке или в зале ребята собираются в несколько кружков по 5—6 человек. В каждом кружке выбирают водящего с флажком. По сигналу руководителя все игроки разбегаются по площадке и закрывают глаза. В это время водящие с флажками быстро меняют свои места. Преподаватель дает команду: «Все к своим флажкам!» Игроки бегут к своим флажкам.

Победителем считается команда, игроки которой раньше прибегут к своим флажкам и образуют круг.

Для девяти-десятилетних ребят более интересны игры на местности с элементами выслеживания, маскировки, ориентирования. Такие, как «Поиски флажка», «Охотники и утки», «Перестрелка».

Можно организовать и игры с бегом наперегонки, с прыжками через препятствия, с ловлей и метанием мяча на дальность, прыжки со скакалкой. Можно провести игры и с кратковременными силовыми напряжениями: «Бой петухов», «Тяни в круг». Последнюю проводят и в зале, где чертят два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Ребята двигаются по большому кругу, крепко взявшись за руки влево или вправо и по сигналу руководителя стараются втянуть за черту большого круга своих соседей. А те, стремясь спастись, пытаются перепрыгнуть большой круг и попасть в малый, не разъединив рук с соседями. Тот, кто попадает в большой круг хотя бы одной ногой, выходит из игры.

Игры ребят среднего возраста все более приближаются к спортивным. Дети 11—12 лет часто уже занимаются в секциях. В играх появляются команды, защитники и нападающие. В играх с мячом много элементов спортивных игр — волейбола, баскетбола. Но и для ребят среднего возраста интересны игры на местности, где необходимы знания топографии, связи. Интересны им и многие традиционно русские игры: лапта, перетягивание каната.

Школьники старшего возраста любят подвижные игры, напоминающие тренировки по любимому виду спорта.

Все чаще в школах начинают проводить игры на переменах — в спортивных залах, на пришкольной площадке, стадионе. Сюда собираются дети разных классов, разной физической подготовки.

По времени игры эти очень непродолжительны, поэтому должны быть просты и доступны всем. На пионерском сборе отряда, звена проводят даже две-три игры. На спортплощадке можно поиграть в городки, русскую лапту, «Свечи» и игры-эстафеты с различными заданиями.

Все эти игры нетрудно организовать самим ребятам во дворах, на даче, в пионерском лагере. Ведь ни специально оборудованных площадок, ни дорогостоящего инвентаря подвижные игры не требуют. Можно использовать для игры шишки, мелкие камешки, а также мячи, булавы, скакалки, цветные флажки и повязки.

Подвижные игры должны быть ежедневным спутником детей и в школе, и дома, во дворе дома и в помещении клуба, и спортивной секции.

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

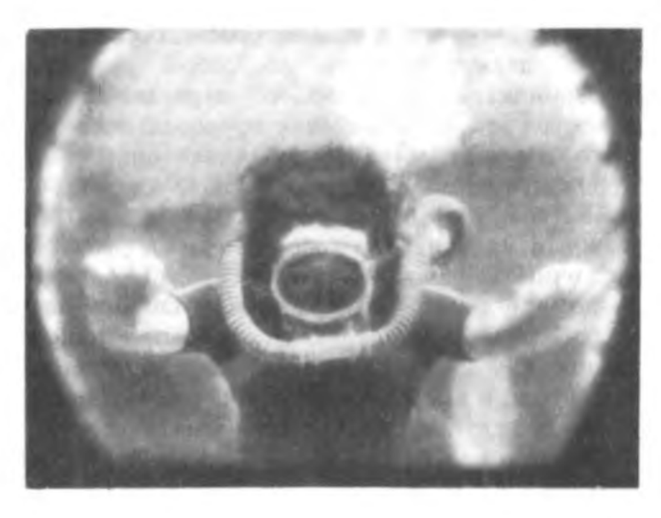
Комплекс соревнований в скоростном плавании (подводное плавание с аквалангом, плавание и ныряние в ластах) и ориентировании под водой. Этот технический вид спорта включает также спортивную охоту и туризм. Все национальные федерации, в том числе и Федерацию подводного спорта СССР, объединяет Всемирная конфедерация подводной деятельности (КМАС), созданная в 1959 г. Тогда ее президентом стал известный французский исследователь водных глубин Ж. И. Кусто. С 1973 г. конфедерацию возглавляет француз Ж. Дюма, который много лет занимается исследованием морских глубин. По подводному спорту регулярно проводятся чемпионаты Европы и мира.

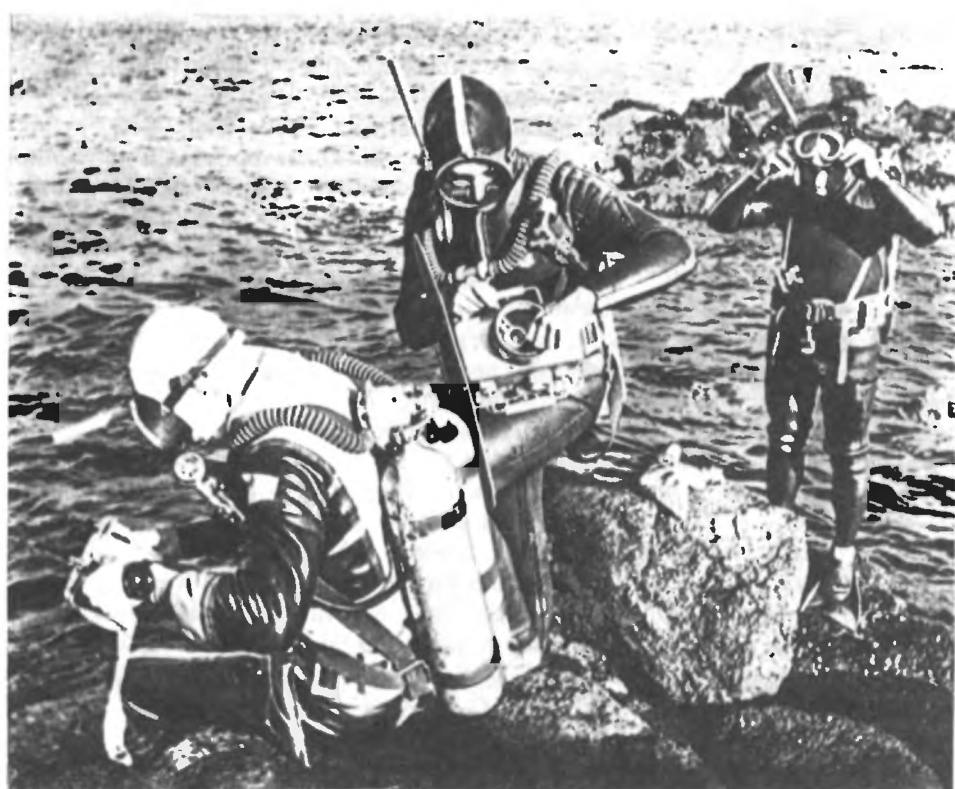
Подводный спорт стал развиваться с появлением акваланга — простого и надежного аппа-

рата для плавания под водой, с помощью которого можно опускаться на несколько десятков метров и двигаться в любом направлении. Особенность развития подводного спорта в том, что мастера-подводники не только участвуют в различных соревнованиях, но и активно помогают в решении научных и других народнохозяйственных задач.

Мы живем в век решительного наступления на океан: разработка полезных ископаемых на морском дне, дальнейшее развитие подводной добычи нефти, газа, использование подводных биологических ресурсов. Спортсмены клубов подводного спорта «Дельфин» (Москва), «Норд» (Норильск), «Сивуч» (Магадан), «Скат» (Томск) и других участвуют в подводных экспедициях.

Во время тренировок в подводном спорте за действием пловцов можно наблюдать через специальные иллюминаторы





Подготовка к погружению

В 1958 г. близ Алушты состоялись первые в Советском Союзе соревнования по подводному спорту.

Сейчас в СССР этим видом спорта занимается около 100 тыс. человек, в том числе немало юношей и девушек, которых объединяет клуб «Юный акванавт» (создан в 1973 г. по инициативе ЦК ДОСААФ СССР).

Первым в истории подводного спорта чемпионом Европы стал москвич С. Тарасов. За период с 1974 по 1977 г. наши подводники, выступая в 22 международных соревнованиях, в 21 соревновании были сильнейшими, завоевали 267 золотых, 170 серебряных и 113 бронзовых медалей. 139 раз они обновляли рекорды СССР и 98 раз — мировые. Из 21 рекорда, регистрируемого КМАС, 18 принадлежат спортсменам СССР (1974).

ПОДЪЕМНИК ГОРНЫЙ

Подъемник горный — транспортировочное средство для подъема в гору. Применяется для доставки спортсменов к месту тренировок и старту соревнований, любителей горных лыж — к местам массового катания.

Различают подъемники: канатные буксировочные, канатно-кресельные, маятниковые. Наши лучшие горнолыжные базы — в Терсколе, Бакуриани, в Закарпатье — оборудованы этими подъемниками.

Самая простая — *канатная буксировочная дорога*. Устанавливаемая на небольших по перепаду высот склонах, она с помощью электродвигателя работает по принципу непрерывного движения. Чтобы подняться вверх, спортсмен

Канатно-кресельная дорога на Чегете Кавказ

Внизу канатная буксировочная дорога (бугель)



специальным крючком (бугелем) цепляется за канат (трос). При этом лыжи не отрываются от снежной поверхности. Есть другой вариант транспортировки по этой дороге. Из гнезд, смонтированных на подъемнике, вытягивается, подобно антенне, опора, на которую, словно на стул, усаживается горнолыжник.

Канатно-кресельная дорога представляет собой трос, закрепленный на шкивах, вращающихся в горизонтальной плоскости. К тросу подвешены кресла для одного или двух человек. При транспортировке спортсмены не касаются лыжами земли. Принцип действия тот же — непрерывность движения. Подъем осуществляется на большие высоты, например в Терсколе, на горе Чегете, примерно с 2100 до 3050 м (перепад высот по вертикали около километра). Скорость подъема может меняться.

Маятниковые подъемники применяются для транспортировки на еще большую высоту. Их преимущество — полная независимость от погоды.

Принцип работы напоминает канатно-кресельную дорогу, с той разницей, что к тросам прикреплены два вагончика для 25—40 человек, движущиеся навстречу друг другу. В стартовом положении один вагончик находится в нижней точке, другой обязательно — в верхней. Трогаются они одновременно. В движении своей тяжестью взаимно уравновешивают друг друга.

Такая маятниковая дорога построена на Эльбрусе. Первая ее очередь доставляет спортсменов и туристов от Азау до Старого кругозора, вторая поднимает еще выше — до станции Мир. Сейчас сооружается третья очередь — к Приюту одиннадцати. Здесь в годы Великой Отечественной войны проходила линия героической обороны Кавказа.

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Цель показательных выступлений — продемонстрировать спортивную технику, достижения в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта.

Уже стали привычными показательные выступления по фигурному катанию. Многим запомнились специальные программы, которые подготовили спортсмены для показательных выступлений,— «Калинка» И. Родниной и А. Зайцева, танго «Кумпарсита» Л. Пахомовой и А. Горшкова. Показательные выступления фигуристов — это яркий увлекательный праздник, на котором и спортсмены и тренеры стремятся показать все свое искусство.

Показательные выступления проводятся и в других видах спорта. Много таких выступлений проводят гимнасты, акробаты, представительницы художественной гимнастики. Они демонстрируют отдельные упражнения, их элементы, целые программы. Показательные выступления по этим видам спорта включаются в программы массовых спортивных праздников, посвященных знаменательным датам, Дню физкультурника. Группы ведущих спортсменов выступают с показательными программами в разных городах нашей страны и за рубежом. О действенности выступлений говорит такой, например, факт: после выступлений советских гимнасток в США там стали открываться клубы имени Ольги Корбут.

Иногда тренеры или участники показательных выступлений рассказывают о достоинствах вида спорта, его истории, объясняют содержание некоторых элементов техники и тактики. С большим интересом слушают зрители рассказы известных спортсменов о своем спортивном пути. Иногда показательные выступления сопровождаются демонстрацией кинофильмов и фотодокументов.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

Положение о соревновании — это документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит,— совет коллектива физкультуры, совет ДСО, спорткомитет.

Каждое Положение о соревновании включает в себя несколько основных разделов. В первом из них говорится о том, для чего, с какой целью устраиваются соревнования, какую задачу ставят их организаторы. Это может быть открытие сезона или выявление сильнейшего спортсмена школы, ПТУ и т. д. Затем определяется место и время проведения соревнования. Указывается, кто, какая организация отвечает за подготовку предстоящих стартов, их ход; формулируется порядок создания судейской коллегии. В специальном разделе Положения обязательно говорится об участниках соревнования: какие организации, коллективы или отдельные спортсмены допускаются к стартам, указываются возрастные группы спортсменов, количественный состав команд, требования врачебного контроля. Вслед за этим приводится подробная программа и условия проведения соревнований, порядок определения личного и командного первенства; определяется зачетное число участников во всех номерах программы и условия зачета. В Положении указывается, как и чем награждаются победители и призеры личного, командного и общекомандного первенства, а также тренеры, преподаватели, инструкторы, воспитанники которых успешно выступили на соревнованиях. Приведены сроки представления заявок на участие в стартах, условия приема участников (в случае международных соревнований).

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

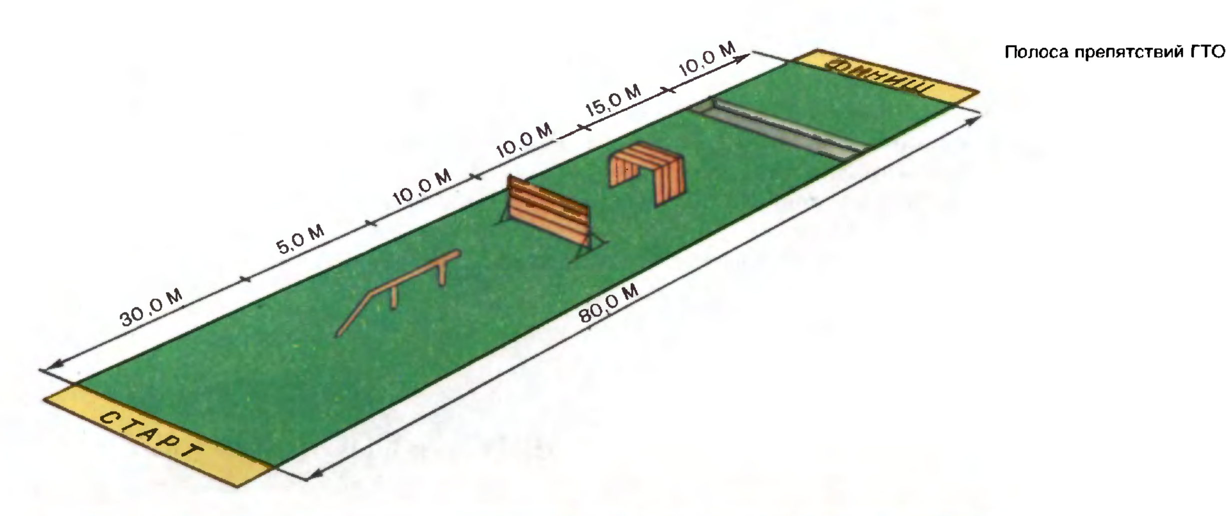
Ряд спортивных снарядов на площадке определенных размеров для испытания у ребят силы, ловкости, меткости, координации движений.

При сдаче норм на золотой значок ГТО ребятами 10—13 лет (ступень комплекса — «Смелые и ловкие») предусмотрено преодоление полосы препятствий. При этом от ребят требуется продемонстрировать определенные умения и навыки в преодолении отдельных препятствий и участков полосы препятствий. Время, которое уходит на эти упражнения, не учитывается. Но иногда, чтобы придать сдаче норматива соревновательный характер, время засчитывают.

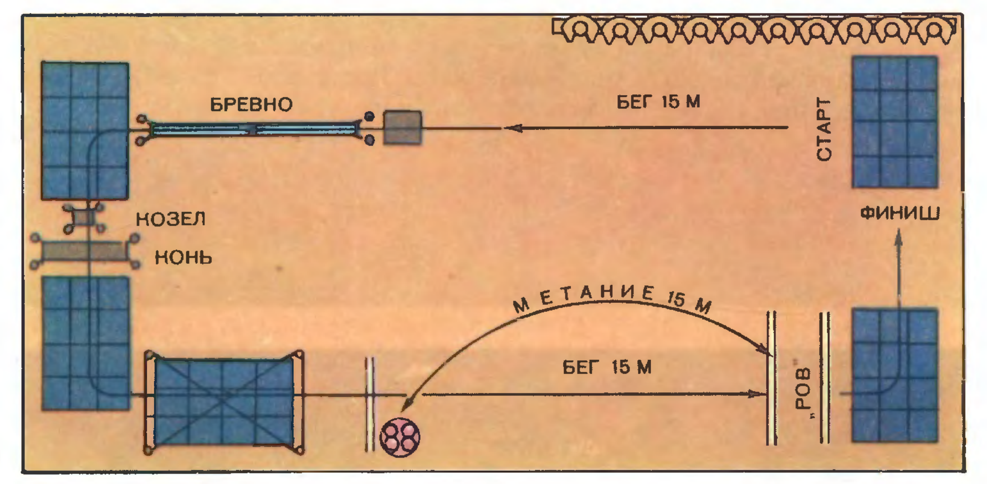
Что же представляет собой полоса препятствий ГТО? Длина ее — 80 м, состоит она из нескольких препятствий, расположенных на ровной площадке и находящихся друг от друга на определенном расстоянии. Препятствия: бум (горизонтальное бревно длиной 5 м, поднятое на высоту 1,2 м над землей), забор высотой 1,5 м, ворота для проползания под ними, ров шириной 1,5 м. Своеобразным элементом полосы препятствий считается и метание из положения лежа теннисного мяча в ров для метания, расположенный в стороне на расстоянии 15 м.

Из числа перечисленных препятствий девочкам 10—11 лет для сдачи нормы необходимо преодолеть три любых препятствия, мальчикам 10—11 лет и девочкам 12—13 лет — четыре препятствия, а мальчикам 12—13 лет — пять препятствий, пробежав при этом всю дистанцию полосы от старта до финиша. Последовательность преодоления полосы: со старта «лежа» вскочить на ноги и пробежать





Полоса препятствий ГТО



Такую полосу препятствий можно оборудовать в пионерлагере, на школьной площадке

30 м до бума; пробежать (пройти) по буму и соскочить с него любым способом; пробежать 15 м до забора; преодолеть забор любым способом и сразу же лечь; переползти по-пластунски под 8 воротами. За последними воротами, не поднимаясь, взять теннисный мяч; метнуть мяч из положения лежа в ров; вскочить на ноги и пробежать 15 м до рва; перепрыгнуть через ров; пробежать 10 м и пересечь линию финиша.

Систематические тренировки и соревнования на полосе препятствий способствуют развитию главных физических качеств — выносливости, силы, ловкости, быстроты.

Полосы препятствий существуют в пожарно-прикладном виде спорта и в военно-спортивном комплексе.

ПОПЫТКА

Попытка — выполнение участником в ходе соревнований зачетного упражнения. Число попыток в различных видах спорта предусмотрено правилами соревнований. Так, соревнования по легкой атлетике в прыжках и метаниях состоят из шести попыток. Победитель же определяется по лучшей из них. Штангисты в каждом упражнении могут использовать три попытки — три подхода к снаряду. В случае, когда спортсмен идет на побитие рекорда, ему может быть предоставлена четвертая попытка.

В гимнастике на всех снарядах и в вольных упражнениях спортсменам предоставляется только одна попытка. Исключение составляют опорные прыжки, в которых спортсмен использует две попытки. Оценки за обе попытки суммируются и делятся пополам, выводится средняя оценка.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Правила соревнований — официальный документ, в котором изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Правила соревнований разрабатывают коллегии судей всесоюзных федераций по видам спорта. Затем они утверждаются президиумом соответствующей федерации и Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Правила определяют характер и условия проведения соревнований (соревнования могут

быть личными, командными, лично-командными); возраст участников, их права и обязанности, допуск к соревнованиям, костюм участников, состав судейской коллегии, ее права и обязанности; виды упражнений, дистанции, оборудование, инвентарь, требования к месту соревнования.

Правила соревнований отражают особенности данного вида спорта.

Так, например, правила по спортивным играм кроме общих разделов определяют также продолжительность игр, разрешенные и запрещенные приемы, взыскание за нарушения, результат игры.

В некоторых видах спорта к правилам приложены схемы дистанций, мест соревнований, способов измерения результатов (например, в легкой атлетике, водных лыжах); таблицы оценок результатов (лыжный, конькобежный спорт, ГТО), инструкции и указания судьям, формы необходимой документации (заявок на участие в соревнованиях, протоколов соревнований, отчета главного судьи соревнования). В правила также нередко включается Положение о порядке регистрации нового рекорда СССР или всесоюзного достижения.

Правила соревнований — основной спортивный закон, нарушение которого недопустимо.

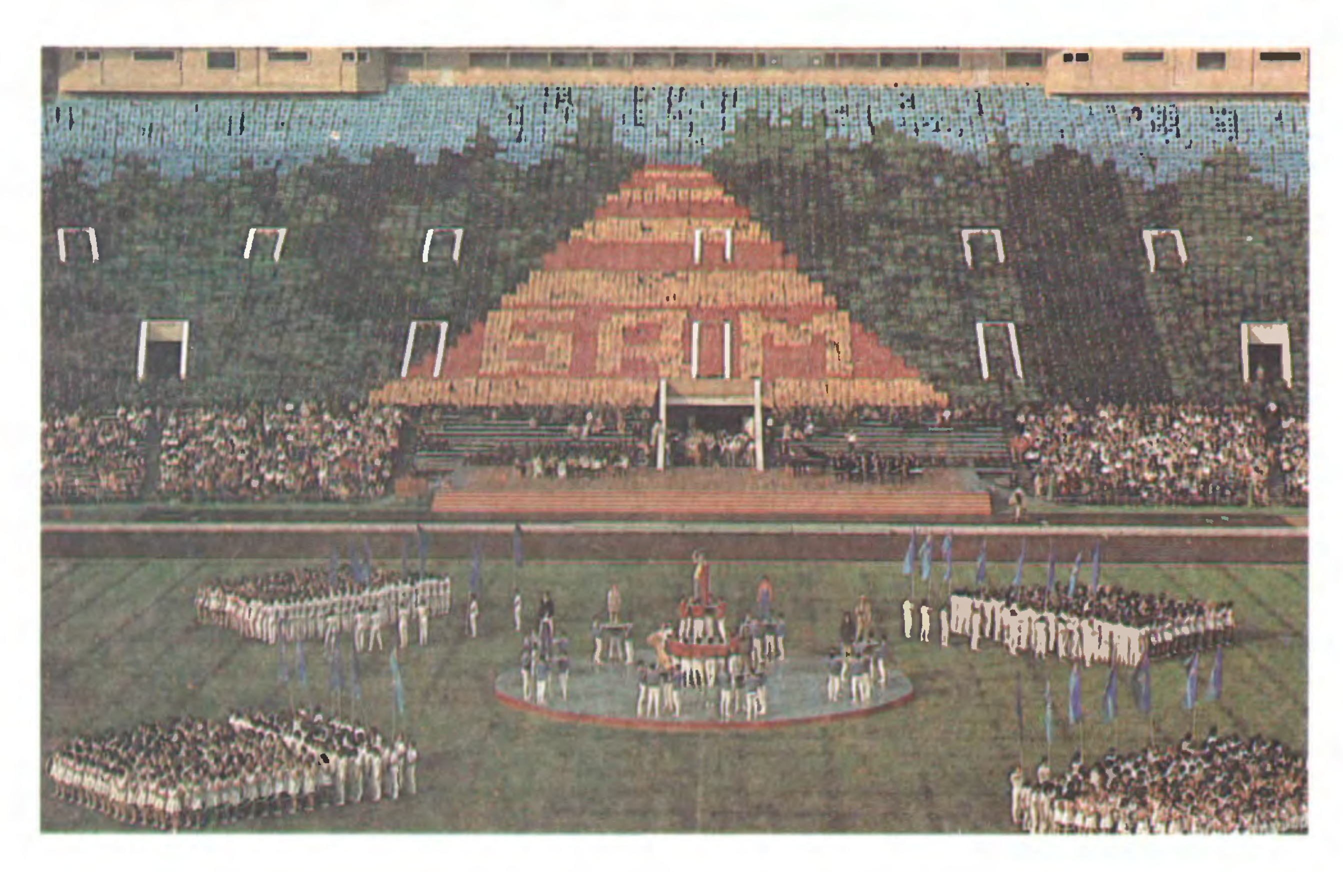
ПРАЗДНИКИ СПОРТИВНЫЕ

В спорте каждое соревнование — праздник. Здесь все: и зрелищность, и эмоциональность, и драматичность спортивной борьбы. Но есть и традиционные массовые физкультурные праздники, имеющие свою историю.

Спортивный праздник во Дворце спорта (Москва), посвященный XXV съезду КПСС (1976)



Открытие VI летней Спартакиады народов СССР. Стадион им. В. И. Ленина. Москва (1975)



С 18 июля 1939 г. по постановлению Совета Народных Комиссаров СССР проводится Всесоюзный день физкультурника. Этот праздник — признание большой общественной роли, которую играют физкультура и спорт в нашей стране. День физкультурника отмечается ежегодно каждую вторую субботу августа. В этот день по всей стране проходят массовые соревнования, физкультурные парады, гимнастические и показательные выступления, спортивные фестивали, вечера. Иногда проводятся решающие футбольные матчи или крупные состязания по легкой атлетике, спортивным играм. В 50—60-х гг. в День физкультурника открывалась Спартакиада народов СССР. На Центральном стадионе им. В. И. Ленина в Лужниках проходил красочный спортивный праздник, на котором выступали спортсмены всех союзных республик. Главным событием праздника были гимнастические выступления сотен физкультурников. Эти яркие, радостные, незабываемые выступления, в которых участвует спортивная молодежь, школьники, стали традицией спортивных праздников.

В дни больших торжеств — 7 ноября, в годовщину Великой Октябрьской социалистической революции, 1 Мая, в День международной солидарности трудящихся,— на Красной площади в Москве проходят выступления физкультурников — своеобразная форма показа достижений советской физической культуры.

А началась эта традиция в далеком 1920 году, когда было проведено первое в России массовое физкультурное выступление в Москве на Ходынском поле. В нем участвовало свыше 2 тыс. допризывников. Они показали вольные упражнения, фигурную маршировку, построились, и гигантские буквы образовали слово «РСФСР».

В коллективах физкультуры предприятий, учебных заведений крупные спортивные события нередко отмечают праздничным вечером. Его организуют в честь Дня физкультурника, открытия или закрытия сезона. На вечере чествуют чемпионов, в торжественной обстановке вручают награды отличившимся спортсменам и активистам. Здесь отчитываются о своей работе физкультурные коллективы: секции по видам спорта, группы ГТО, выступают со своими предложениями общественники, любители спорта. Но бóльшая часть вечера отдана не деловой, а праздничной программе — показательным выступлениям, номерам художественной самодеятельности.

ПРИЗОВОЕ МЕСТО

Призовое место — одно из первых трех мест, занятых спортсменом, командой или организацией на спортивных соревнованиях. Спортсмены, занявшие призовые места, получают награды: медали золотые, серебряные, бронзовые. Дополнительно к медалям или вместо них вручаются дипломы. Спортсмены, занявшие призовые места, могут быть отмечены также жетонами и грамотами. Количество призовых мест (их может быть и больше трех) определяется Положением о соревнованиях.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Произвольная программа — набор упражнений разной степени трудности, подобранный спортсменом вместе с тренером и составленный в единую, цельную композицию. Состязания по произвольной программе — это составная неотъемлемая часть соревнований в акробатике, гимнастике спортивной и художественной, фигурном катании на коньках и некоторых других видах спорта. В произвольной программе спортсмен демонстрирует самые сильные и эффектные стороны своего мастерства. Требования, которые предъявляют к произвольной программе, достаточно высоки.

В подобранных комбинациях упражнений каждое сочетание или совмещение должно оставлять хорошее зрительное впечатление, быть оригинальным, непохожим на другие и оптимально трудным для данной возрастной группы, пола, спортсмена, его спортивной квалификации.

Хорошее зрительное впечатление достигается подбором разнообразных медленных, быстрых, резких и плавных движений и их четким исполнением. Незабываемы выступления по произвольной программе наших мастеров акробатики — М. Кухаренко и Н. Тищенко, гимнастики — Е. Мухиной, М. Филатовой, Н. Андрианова; фигурного катания — И. Родниной и А. Зайцева, Л. Пахомовой и А. Горшкова, Ю. Овчинникова; художественной гимнастики — Г. Шугуровой, И. Дерюгиной.

Оригинальные упражнения высшей трудности, придуманные спортсменами вместе с тренерами для своих произвольных комбинаций, осваивают многие спортсмены, и постепенно они входят в программу вида спорта, обогащают его технику. Так, например, в спортивной гимнастике широкое распространение и известность получили такие упражнения высшей трудности, как «петля Корбут», «вертушка Диомидова», «прыжок Цукахара». В фигурном катании многие сложные прыжки названы именами их первых исполнителей: «сальхов», «риттбергер», «лутц» и т. д.

В каждом виде спорта произвольные программы имеют свои особенности. Например, вольные упражнения в гимнастике должны иметь определенный композиционный рисунок, быть динамичными, содержать разнообразные соединения упражнений, акробатические и танцевальные элементы (у женщин) и статические положения — стойки, мосты, равновесия, шпагаты. При этом трудность всех частей комбинации должна быть равномерной. У женщин вольные упражнения проводятся под музыку, при этом должно быть гармоническое совпадение гимнастической комбинации и музыки.

Основу произвольных программ на перекладине составляют, как правило, сочетания больших оборотов с другими элементами; в комбинациях на параллельных брусьях также преобладают маховые движения, различные стойки на руках и элементы под и над жердями и сальто.

Очень сложны произвольные программы у женщин на разновысоких брусьях и бревне. Они включают в себя всевозможные махи, перемахи, сальто, большие обороты, перелеты с жерди на жердь (брусья), разнообразные шаги, повороты, шпагаты, сальто (бревно).

В гимнастике очень важна концовка произвольной программы — соскок со снаряда. У мастеров высокого класса она включает в себя, как правило, труднейшие элементы: двойные и даже тройные сальто согнувшись, прогнувшись, с поворотами.

В фигурном катании произвольные программы исполняются под музыку. Составление программы, как правило, начинается с подбора музыки, которая наилучшим образом подходила бы к стилю исполнения, характеру спортсмена или пары спортсменов и помогала бы показать мастерство спортсмена. Учитывается и предполагаемый темп выполнения. Произвольные комбинации в фигурном катании строятся на сочетании простых и сложных элементов: дуг, шагов, переходов, прыжков, поддержек.

В одиночном катании за последние годы увеличилось количество различных прыжков, которые выполняются в два, два с половиной и даже три оборота.

Все более усложняются произвольные программы и у представительниц художественной гимнастики. В этом виде спорта с произвольными программами выступают целые команды, где особенно ва́жна согласованность движений всех гимнасток. Согласованность достигается подбором упражнений той степени трудности, что может быть успешно освоена всеми спортсменами. Малейшее же отклонение от синхронности движений строго наказывается судьями. Они также оценивают и композицию, и ее соответствие музыкальному сопровождению.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Распространение знаний о физкультуре и спорте пробуждает интерес к ним, рождает желание тренироваться, участвовать в спортивных соревнованиях. Пропаганду физической культуры и спорта ведут газеты и журналы, книжные издательства, радио, телевидение, Всесоюзное общество «Знание» и другие организации. При спорткомитетах республик и Спорткомитете СССР созданы специальные федерации и секции пропаганды.

В стране выходят 13 центральных, республиканских и городских спортивных газет: «Советский спорт» (тираж около 4 млн. экземпля-

ров), «Спортивная Москва», «Физкультурник Белоруссии», «Спортивная газета» (Украинская ССР), «Лело» (Грузинская ССР), «Спорт» (Казахская ССР), «Спордилехт» (Эстонская ССР), «Спортас» (Литовская ССР), «Айастании физкультурник» (Армянская ССР), «Спортс» (Латвийская ССР), «Физкультурник Азербайджана», «Физкультурник Узбекистана» и др. Материалы о спорте регулярно публикуют и газеты «Правда», «Известия», «Комсомольская правда», «Труд», «Пионерская правда», 130 молодежных и 28 пионерских газет.

Многие периодические издания выступают не только пропагандистами спорта, но и организаторами спортивных мероприятий. Широко известны, например, международные состязания на приз «Известий» по хоккею, соревнования по бегу на призы газеты «Правда», многоборцев ГТО на призы «Комсомольской правды».

Выходят и специальные спортивные журналы: «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Физическая культура в школе», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Турист», «Теория и практика физической культуры».

Эти печатные издания информируют читателя о спортивных событиях, публикуют советы по методике ведения тренировок, стремятся раскрыть духовный мир советского спортсмена, лучшие черты его личности, пропагандируя тем самым гражданские качества, воспитывая чувство патриотизма у нашей молодежи.

В СССР издается много книг о спорте. Это и методические пособия в помощь тренерам, инструкторам, и рассказы о спортсменах, и брошюры по теории и практике нашего физкультурного движения, художественные произведения. Вот уже более 50 лет выпускает их специализированное издательство «Физкультура и спорт». Общий тираж книг (1978) этого издательства более 18 млн. экз. Кроме того, книги по спорту выпускают издательства «Молодая гвардия», «Советская Россия», «Детская литература» и ряд других.

Всесоюзное радио вело свои репортажи о самых первых спортивных соревнованиях в нашей стране. Темы радиопередач весьма разнообразны: комплексы гимнастики — утренней и производственной, рассказы о спортсменах, организаторах физкультуры, выпуски новостей. Ныне Всесоюзное радио отводит спортивным передачам в среднем более 700 ч в год.

Велика роль телевидения в пропаганде физкультуры и спорта. Благодаря телепередачам миллионы людей открыли для себя и полюбили многие виды спорта. Телевидение дает возможность наблюдать за ходом спортивной борьбы, происходящей нередко за тысячи километров от нашего дома. Телевидение активно вовлекает массы в занятия физкультурой и спортом. Пример тому — передачи «Спортландии», в состязаниях которой участвуют тысячи детей и подростков, пап и мам. 800 ч спортивных передач в год предлагает нам телевидение. Многие спортивные соревнования транслируются по системам Интервидения, что позволяет вести пропаганду советского спорта и за рубежом. С этой целью издается также журнал «Спорт в СССР» — приложение на нескольких языках к журналу «Советский Союз».

Интенсивно ведется и лекционная пропаганда. В стране более 200 университетов физической культуры, а количество лекций, прочитанных за год, превышает 300 тыс.

В период подготовки к Олимпиаде-80 в Москве все виды печатных изданий, радио, телевидение много внимания уделяют олимпийской тематике. Для советского и зарубежного читателя выходят новые журналы «Олимпиада-80» и «Олимпийская панорама».

ПРОТЕСТ

Протест — письменное заявление представителя команды, участвующей в соревнованиях, о нарушении правил соревнований каким-либо участником, командой или официальным лицом.

Положения о подаче протеста и перечень нарушений, на которые может быть подан протест, в каждом виде спорта оговариваются в правилах соревнований.

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Это документ, который отражает ход и итоги соревнований. В протоколе против фамилии каждого участника ставится его стартовый номер, организация, которую он представляет, и показанный им результат или оценка. Там же отмечают дистанцию, весовую категорию и т. д.

Протоколы соревнований бывают текущими и итоговыми.

Текущие фиксируют сам ход соревнований. Они ведутся на одну дистанцию, на одну игру, на один вид упражнений. Так, в лыжном двоеборье — отдельно на прыжки с трамплина и отдельно на бег. Итоговый протокол отражает соревнование в целом. В лыжном двоеборье в него включены результаты и прыжков с трамплина, и бега, и итоговый результат. Форма протокола зависит от особенностей вида спорта, условий и порядка проведения соревнований.

По окончании соревнований протокол подписывается всеми судьями и передается в секретариат соревнований.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Известно, что физкультура и спорт — первые помощники в труде. Но различные виды спорта по-разному влияют на организм, воспитывают различные физические качества. Поэтому при обучении молодежи той или иной специальности очень важно воспитывать у нее именно те физические качества, которые будут необходимы в работе.

В профессионально-технических училищах, где готовят рабочих высокой квалификации, чтобы повысить эффективность обучения, введены уроки физического воспитания, занятия в спортивных секциях, гигиеническая и производственная гимнастика. Занятия проводятся с учетом особенностей будущей профессии. Это направление физического воспитания и получило название профессионально-прикладной физической подготовки. Она направлена на развитие строго определенных физических способностей человека, особо нужных ему в будущем труде и при обучении профессии.

Раньше программой физподготовки летчиков предусматривались занятия боксом. Сейчас установлено, что бокс им противопоказан, так как управление современными самолетами со сверхзвуковой скоростью требует плавных, точных движений. Занятия боксом развивают резкие и быстрые движения рук и ног, которые характерны, например, для трактористов, шоферов, работа которых связана с энергичными переключениями рычагов управления.

В мифах о Геркулесе рассказывается о том, что этот легендарный силач очень уставал при каждой попытке написать свое имя. Необычайная сила Геркулеса не только не способствовала, но даже затрудняла мелкие движения, требующие тонкой координации.

Профессионально-прикладная физическая подготовка основана на глубоких знаниях тех требований, которые профессия предъявляет к человеку. Учитываются приемы работы, условия труда. Влияние физических упражнений на организм должно совпадать с главными требованиями профессии к рабочему. Для примера возьмем две сложные современные профессии: монтажник-высотник и сборщик часов.

Монтажники-высотники работают на большой высоте, часто на узкой опоре. Здесь требуется ловкость, незаурядная сила и бесстрашие. Опыт показал, что монтажники-высотники перестают бояться высоты только на 4—5-м году работы. А можно ли этого добиться раньше? Оказалось, что можно, если, учась в профтехучилище, целенаправленно заниматься гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте. Но не только эти виды спорта улучшают устойчивость на высоте и вырабатывают бесстрашие. Когда высококлассных спортсменов разных видов спорта стали испытывать на узкой балке, протянутой на большой высоте, оказалось, что лучше всех сохраняли устойчивость на ней прыгуны с вышки, у которых страх высоты отсутствовал совсем. Хорошо чувствовали себя на высоте гимнасты, борцы, а вот баскетболисты — значительно хуже.

Но оказалось, что занятия баскетболом развивают очень нужные качества для профессии сборщика часовых механизмов. Рабочий устанавливает детали размерами до нескольких миллиметров с допусками в микроны, и эта работа требует очень точных движений кисти и пальцев рук. Точность движений зависит от способности быстро различать эти мелкие детальки, от чувствительности кожи пальцев, от особого свойства нервной системы — степени подвижности нервных процессов. При сравнении данных баскетболисток и гимнасток (сборщики часов в основном женщины) оказалось, что эти функции лучше развиты у баскетболисток.

Учащиеся, которые занимались в профтехучилище баскетболом, быстрее осваивали производственные операции, качественнее их выполняли. Хуже были результаты у гимнасток, но самые плохие данные освоения профессии имели девушки, которые вообще не занимались спортом.

Партия и правительство заботятся о повышении мастерства молодого поколения рабочего класса. Поэтому прикладная подготовка введена буквально во всех профессионально-технических училищах нашей страны. В ПТУ работает многотысячная армия преподавателей физического воспитания. Разработкой научных вопросов занимаются физкультурные институты и опорные пункты методической работы при спортивном обществе «Трудовые резервы». Если учащиеся какой-то школы проходят производственную практику на часовом заводе, то в этой школе рекомендуется открыть секцию баскетбола, чтобы развить физические качества, которые помогут школьникам освоить будущую профессию.

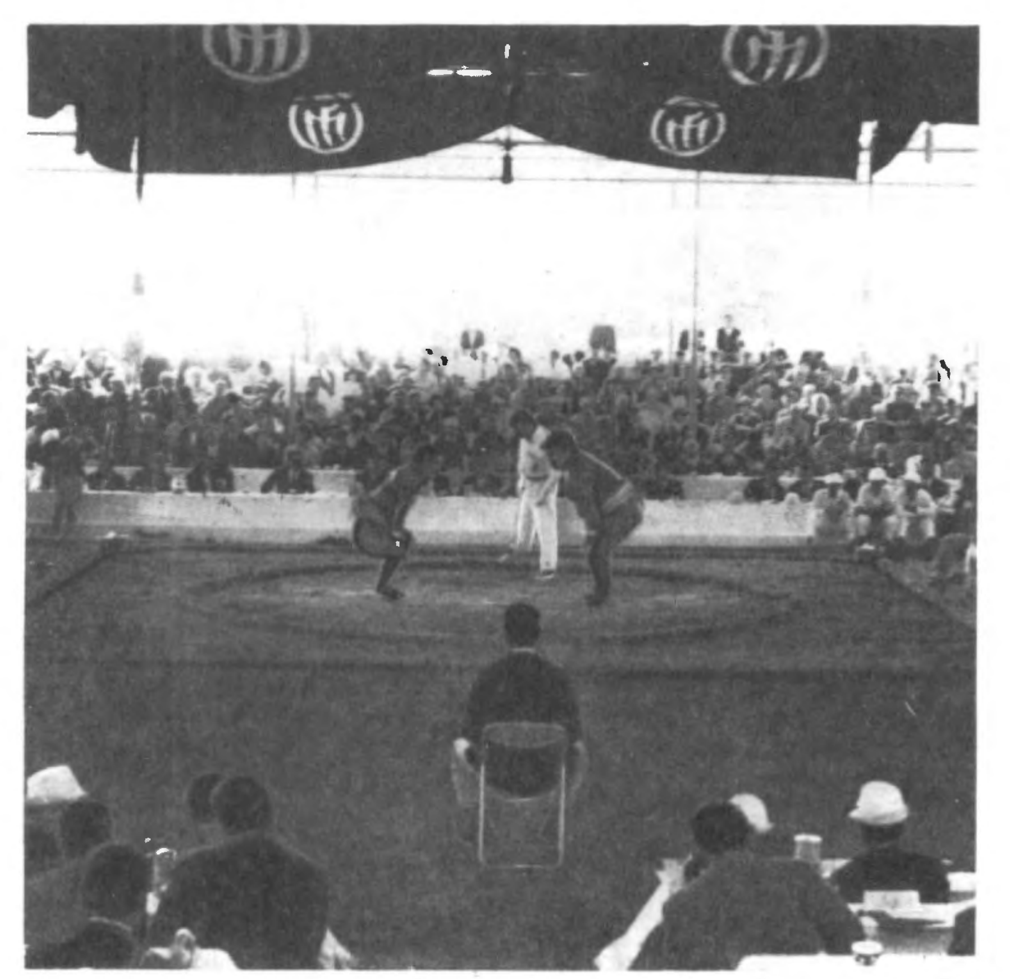
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Профессиональный спорт — одно из явлений, характерных для спортивного движения в капиталистических странах, одна из форм бизнеса, основанная на эксплуатации спортсменов. Подписывая соглашение или контракт с каким-либо клубом, профессиональный спортсмен попадает в полную зависимость от своих хозяев. Он в любой момент может быть перепродан другому клубу, если это сочтут нужным сделать его хозяева. Спорт становится для спортсмена-профессионала его основным занятием.

Спортивная история знает много случаев, когда известные и талантливые спортсмены, перейдя в профессионалы, становились мари-

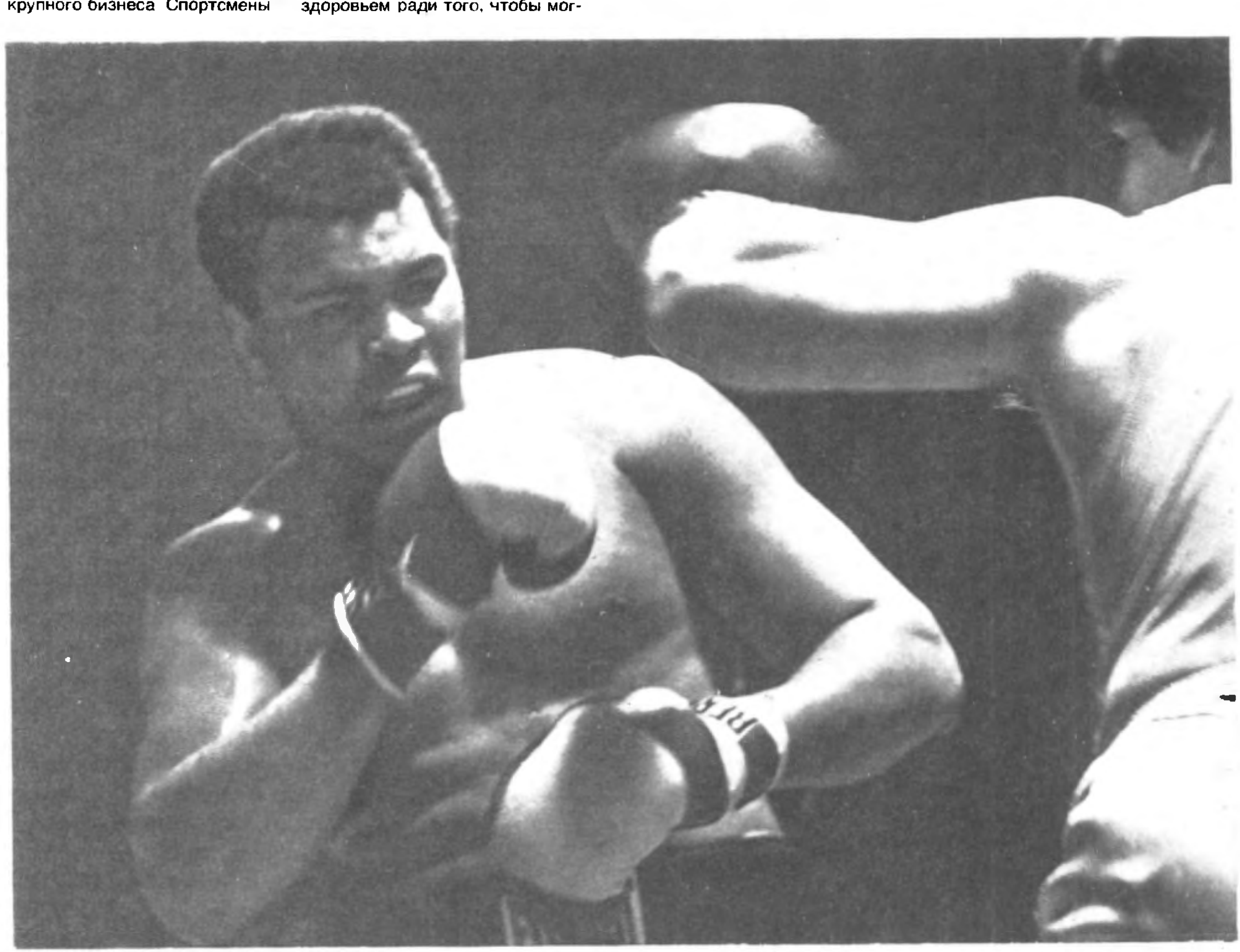
Американский футбол. Момент игры

Японская борьба сумо



онетками в руках дельцов от спорта. И вместо обещанной славы их ждал бесславный конец.
Профессиональные спортсмены, подвергаясь беспощадной эксплуатации, получают ничтожную плату в сравнении с доходами их хозяев. Беспрекословно подчиняясь их воле, профессионалы нередко теряют свое человеческое достоинство. Лишь единицы продолжают активную общественную деятельность.
Один из них — знаменитый негритянский боксер Мохаммед Али, олимпийский чемпион 1960 г. в Риме. Перейдя на профессиональный ринг, он выиграл звание чемпиона мира среди тяжеловесов. Однако вскоре за отказ идти в американскую армию, которая вела в это время агрессивную войну во Вьетнаме, он был лишен звания чемпиона. Ему грозило тюремное заключение, но мужественный спортсмен-борец не отказался от своих убеждений. Через 10 лет он вновь отстоял свой титул самого сильного боксера-профессионала.
В июне 1978 г. Мохаммед Али впервые посетил нашу страну. Он был принят Генеральным секретарем ЦК КПСС, Председателем Президиума Верховного Совета СССР Л. И. Брежневым, который высоко отозвался о большой роли Мохаммеда Али в борьбе за права негритянского народа.
Профессиональный спорт создает свои спортивные объединения. К числу наиболее известных объединений относятся две североамериканские хоккейные лиги — Национальная хоккейная лига (НХЛ) и существовавшая до 1979 г. Всемирная хоккейная ассоциация (ВХА). В этих командах выступают не только американцы и канадцы, но также представители Швеции и Финляндии.
Известные сугубо профессиональные виды спорта — кетч, американский футбол, роллер-дерби — проповедуют насилие, жестокость, низменные инстинкты и интересы. Здесь процветают подкуп, шантаж, спекуляция, закулисные махинации. Для поднятия интереса у публики и привлечения как можно большего числа зрителей, от чего находятся в прямой зависимости доходы устроителей всякого рода профессиональных зрелищ, капиталистическая пресса не скупится на рекламу. Но совсем мало появляется статей о бесправном положении профессиональных спортсменов, которые, закончив выступления, зачастую остаются не у дел.

В мире профессионального спорта бокс — один из видов крупного бизнеса. Спортсмены ведут изнурительный поединок из 15 раундов, жертвуют здоровьем ради того, чтобы могли нажить свои миллионы их хозяева



ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Профилактика спортивных травм — комплекс мер, предупреждающих получение травм при занятиях спортом. Травма (в переводе с греческого «рана, повреждение») — это повреждение тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием: механическим, физическим, химическим. Как правило, спортивные травмы (растяжения, ушибы, вывихи, раны, ссадины, потертости и др.) не опасны для жизни, но отражаются на общем состоянии и спортивной форме, выводят спортсмена на некоторый период из строя, требуя порой много времени для восстановления сил. В основном спортивные травмы относятся к разряду легких травм, вызывающих незначительные нарушения в организме, без потери работоспособности; реже — к средним по тяжести, а в отдельных случаях — к тяжелым, когда требуется длительное лечение.

В нашей стране созданы необходимые условия для борьбы со спортивным травматизмом. Для всех спортивных организаций введены обязательные санитарно-гигиенические требования по содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения.

В правила соревнований по всем видам спорта внесены пункты по охране здоровья спортсменов.

Каждый спортсмен должен знать, почему возникают травмы, и уметь их предупреждать.

Причиной травм могут быть нарушения в организации занятий, например занятия проводились без тренера, во время занятий не было должного порядка.

Нельзя приступать к занятиям без разминки. Она поможет подготовить организм к повышенным нагрузкам, собраться, мобилизовать внимание.

Нагрузка на тренировках должна увеличиваться постепенно, при этом учитываются возраст, пол, физическая подготовленность занимающихся.

Во время занятий спортсмены соблюдают меры предосторожности, чтобы избежать травм. Необходима правильная страховка, особенно при занятиях гимнастикой и акробатикой. Тем, кто занимается борьбой, прыжками в воду, нужно владеть навыками самостраховки.

Спортсмены должны правильно применять защитные приспособления. Например, тяжелоатлеты, чтобы избежать травм, надевают широкий кожаный пояс, а на руки — кожаные манжеты. Гимнастам, штангистам рекомендуется натирать руки порошком жженой магнезии, чтобы они не скользили по металлу. Футболисты бинтуют голеностопные суставы эластичными бинтами, накладывают специальные щитки на голень для защиты от возможных ушибов.

Спортсменам важно соблюдать одностороннее движение, чтобы избежать столкновений. Надо строго соблюдать установленные интервалы между лыжниками при спуске на лыжах с гор. Опасно заниматься на одной спортивной площадке разными видами спорта, например играть в хоккей на катке, когда там катаются конькобежцы.

Нельзя прыгать с вышки в воду одновременно нескольким спортсменам.

Условия проведения занятий или соревнований должны отвечать определенным требованиям. Оборудование, спортивный инвентарь должны быть исправны. Нельзя проводить занятие, если отведенное для него место плохо подготовлено, например на неровной, с камнями площадке, на скользком полу или если состояние льда или лыжни неудовлетворительное. Зал, где идут занятия, должен достаточно освещаться и вентилироваться. Если занятия проводятся на открытом воздухе, то должны учитываться погодные условия: слишком высокая или низкая температура, слепящие лучи солнца, дождь, ветер, туман.

Одежда и обувь должны соответствовать особенностям того или иного вида спорта, а также погоде.

Нарушение требований врачебного контроля может быть также причиной травм. Без разрешения врача нельзя заниматься спортом, участвовать в соревнованиях. Врач должен систематически наблюдать за состоянием здоровья спортсмена.

Нельзя тренироваться и участвовать в соревнованиях в состоянии переутомления или перетренированности. После болезни или травм к тренировкам приступают только с разрешения врача. От спортсмена требуется твердое выполнение правил личной гигиены, соблюдение специального режима. Спортсмен не должен курить.

Неудовлетворительное поведение спортсмена, грубость, недисциплинированность во время игры или тренировки могут быть также причиной травмы. Необходимо соблюдать правила занятий, соревнований, не допускать применения запрещенных приемов.

Таким образом, строгое соблюдение всех правил лежит в основе профилактики спортивных травм.

ПРОФСОЮЗЫ И СПОРТ

Огромную роль в организации физкультурно-спортивной работы играют профессиональные союзы. Они руководят деятельностью более чем 30 добровольных спортивных обществ (ДСО). Это массовые общественные организации, которые организуют спортивную и физкультурно-оздоровительную работу на предприятиях и в научных учреждениях, в колхозах и совхозах, высших и средних специальных учебных заведениях. В рядах ДСО профсоюзов — около 30 млн. человек.

Руководит работой профсоюзных добровольно-спортивных обществ Всесоюзный совет ДСО профсоюзов. В профсоюзные ДСО входят всесоюзные отраслевые общества: «Спартак» (объединяет рабочих и служащих государственной торговли, культуры, автотранспорта); «Локомотив» (работники железнодорожного транспорта), «Зенит» (работники ряда отраслей промышленности), «Буревестник» (студенты и преподаватели высших учебных заведений), «Водник» (работники речного и морского флота страны), а также республиканские ДСО. Республиканские ДСО «Труд» (РСФСР), «Авангард» (Украина), «Енбек» (Казахстан), «Мехнат» (Узбекистан), «Молдова» (Молдавия), «Даугава» (Латвия) и другие объединяют рабочих и служащих различных промышленных предприятий, строительных организаций и учреждений данной республики.

Составной частью профсоюзных спортивных объединений являются сельские ДСО. В каждой союзной республике рабочие совхозов и колхозники объединены в сельские спортивные общества, например: «Урожай» (РСФСР), «Варпа» (Латвия), «Йыуд» (Эстония).

Первичным звеном каждого профсоюзного спортивного общества являются коллективы физической культуры и спортивные клубы, создаваемые на промышленных предприятиях и стройках, в колхозах и совхозах, институтах и техникумах. Небольшие предприятия путем кооперирования организуют объединенные коллективы физкультуры.

Руководит работой коллектива физкультуры профсоюзный комитет предприятия, который выделяет средства на проведение различных соревнований, массовых спортивных праздников, заботится о строительстве новых и наиболее правильном использовании имеющихся спортивных сооружений, постоянно контролирует работу заводских команд и секций.

Основная же задача каждого профсоюзного коллектива физкультуры — вовлечение трудящихся и членов их семей в регулярные занятия физической культурой, спортом, туризмом.

По всей стране хорошо известны ставшие популярными соревнования семей под девизом «Папа, мама и я — спортивная семья». «Пятиминутки здоровья и бодрости» — производственная гимнастика регулярно проводится на 73 тыс. предприятий нашей страны. А в последнее время производственную гимнастику проводят и в коллективах сельскохозяйственного производства. И все это тоже дело профсоюзов.

Лучшим коллективам физкультуры присваивается звание «Спортивный клуб».

По всей стране известны такие спортивные клубы, как «Чайка» Горьковского автомобильного завода, «Уралмаш» Уральского завода тяжелого машиностроения, «Торпедо» автомобильного завода им. И. А. Лихачева и многие другие. Так, на «Уралмаше» регулярно занимаются в секциях и группах здоровья более 20 тыс. человек. Среди спортсменов этого клуба — четыре заслуженных мастера спорта, более 100 мастеров спорта, несколько тысяч разрядников. В спортклубе «Уралмаш» начинали свой спортивный путь конькобежцы Р. Жукова и Б. Стенин, олимпийская чемпионка лыжница К. Боярских. Сейчас прославленный коллектив «Уралэлектротяжмаша» представляет двукратная чемпионка мира лыжница З. Амосова.

Огромный толчок росту спортивных результатов дают Спартакиады профсоюзов СССР, которые и зимой и летом проходят в нашей стране раз в 4 года. Проводятся эти массовые соревнования, как правило, в три этапа. Начинаются они стартами в коллективах физкультуры и спортивных клубах, затем проводятся профсоюзные спартакиады городов, областей, краев и республик. Наконец, лучшие из лучших завоевывают право выступить в финальных соревнованиях.

Добрую половину наград завоевали спортсмены ДСО профсоюзов на Олимпийских играх 1976 г. в Инсбруке и Монреале.

В числе победителей этих крупнейших соревнований наши замечательные спортсмены: В. Алексеев, Т. Казанкина, Т. Аверина, Г. Степанская, Г. Кулакова и другие.

ПРЫЖКИ В ВОДУ

Вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр. Включает: прыжки с трехметрового трамплина и десятиметровой вышки. Соревнования разделяются на предварительные и финальные. Право бороться за медали в финале получают лишь восемь спортсменов, показавших наилучшие результаты в предварительном турнире.

Судейство в прыжках в воду ведется по десятибалльной шкале оценок. Наивысшая оценка — 10 баллов, низшая — 0. Победителем соревнований становится спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов. Она складывается из результатов всех прыжков.

Результат отдельной попытки выводится следующим образом. Каждый прыжок в зависимости от трудности имеет свое название, номер, свой коэффициент сложности (максимальный — 3). После того как арбитры (их семь) показали оценки, лучшая и худшая отбрасываются, остальные суммируются и умножаются на коэффициент. Полученный результат вносят в протокол. Чем сложнее программа и выше коэффициент, чем выше исполнительское мастерство, тем больше баллов получает спортсмен. Судьи следят за четкостью и элегантностью полета, чистотой

Прыжок в воду с трамплина — один из самых увлекательных и красивых видов спорта



Всего несколько секунд длится полет с 10-метровой вышки, и за эти короткие мгновения спортсмен выполняет каскад сложнейших движений



исполнения фигур в воздухе, входом в воду. Сильнейшие мастера входят в воду без брызг. Прыжки в воду — технически очень сложный вид спорта. Он требует всесторонней подготовленности: гимнастических, акробатических тренировок, занятий на батуте. После тщательной подготовки в зале спортсмены обычно начинают тренировки с прыжков с однометрового трамплина. Трамплин — упругая подкидная доска, словно пружина, придает спортсмену дополнительную энергию, помогает ему выше взлететь вверх, удлиняет путь полета.

Чемпионаты мира, Европы и соревнования прыгунов в воду на Олимпийских играх проводятся только с трехметрового трамплина.

На чемпионатах СССР разыгрываются медали еще и в прыжках с однометрового трамплина.

В бассейнах для тренировок трамплин расположен от поверхности воды также на 5 м, 7,5 м и 10 м.

Со стационарной вышки на всех соревнованиях внутри страны и за рубежом прыжки осуществляются с 10 м.

В СССР большую известность приобрели турниры на приз газеты «Комсомольская правда» с участием юных спортсменов и «Весенние ласточки», в которых выступают практически все сильнейшие мастера этого красивого вида спорта.

ВЛАДИМИР ВАСИН



Заслуженный мастер спорта В Васин (р 1947) — олимпийский чемпион, награжден орденом «Знак Почета»

Путь Владимира Васина к победе на Олимпиаде в Мюнхене был нелегким и долгим. В бассейне Васин впервые появился, когда ему было 12 лет. Прыжки в воду особенно удаются юным, и следует как можно раньше начинать тренировки. Опытная наставница Т. Петрухина быстро разгадала в этом симпатичном, прекрасно сложенном мальчике незаурядные спортивные способности.

От тренировки к тренировке он прыгал все лучше и лучше, хотя тренер не давала ему больших нагрузок. Она заметила, что мальчик быстро устает, особенно если в занятия входят хотя и полезные, но однообразные упражнения.

В 1964 г. он, 17-летний паренек, выступил на Олимпиаде в Токио и в полуфинале, поволновавшись, неудачно выполнил предпоследний прыжок, хотя до этого имел неплохие результаты. Не повезло ему и на Играх в Мехико.

Однако систематические занятия, целеустремленность сделали Владимира хладнокровным, зрелым турнирным бойцом. Таким он и предстал на Олимпиаде в Мюнхене. В предварительной части программы Васин уступал опытным итальянским спортсменам, теснил его и давний соперник В. Страхов. Но самые ответственные финальные прыжки москвич провел безупречно, оценки на табло были высокие. В конце концов он настиг своих соперников, опередил и первым из советских прыгунов в воду поднялся на высшую ступеньку олимпийского пьедестала почета.

Владимир Васин защитил диплом на экономическом факультете МГУ. Он стал одним из руководителей отдела спортивной и оборонно-массовой работы ЦК ВЛКСМ.

Четкость и чистота исполнения прыжка высоко оценивается судьями



Федерация прыжков в воду СССР объединяет около 10 тыс. человек. Советские спортсмены с неизменным успехом выступают на чемпионатах Европы. В 1972 г. москвич В. Васин первым из советских прыгунов завоевал звание олимпийского чемпиона. На следующей Олимпиаде, в Монреале, москвичка Е. Вайцеховская победила в прыжках с вышки. Лена еще 10-летней школьницей увлеклась прыжками. Ее отец, С. Вайцеховский,— главный тренер сборной СССР по плаванию, мать, М. Вайцеховская, тоже тренер по плаванию. Дочь избрала свой путь в спорте и добилась больших успехов.

За смелость, мужество и высокий класс исполнения Мексиканская федерация прыжков в воду наградила Елену специальной чашей.

Таких чаш всего две. Вторая вручена итальянцу К. Дибиаси, трехкратному олимпийскому чемпиону.

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Прыжки на батуте — индивидуальные и синхронные (для двух спортсменов) с переворотами и вращениями. Программа состоит из обязательных и произвольных упражнений.

Особенности прыжков на батуте придают этому виду спорта широкую популярность и распространение.

По эмоциональному воздействию на спортсмена их можно сравнить со спортивными играми, по влиянию на организм — с лучшими средствами, развивающими способность управлять своими движениями.

Простота и доступность инвентаря обеспечивает практически равные условия и возможно-

На батуте тренируются учащиеся детско-юношеской спортивной школы Поселок Ниспорены Молдавская ССР



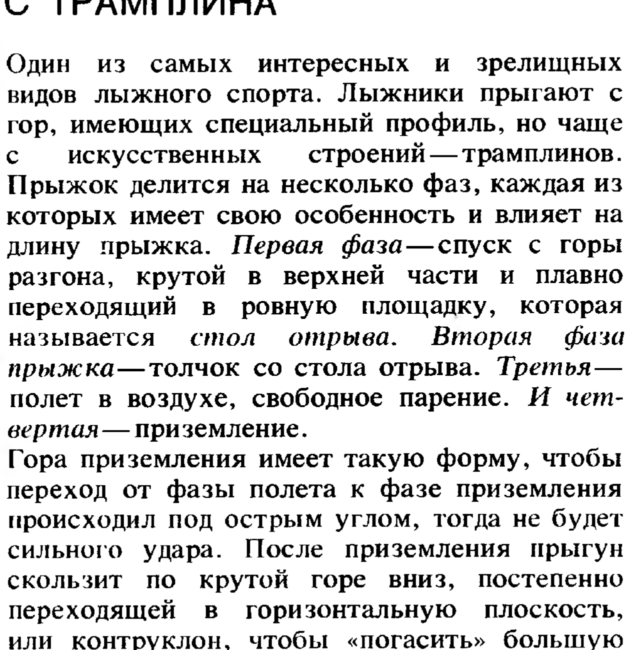
сти для всех занимающихся этим видом спорта.

До 40-х гг. XX в. прыжки на батуте использовались как средство тренировки спортсменов, летчиков, парашютистов, позже — космонавтов, входили в программы цирковых выступлений.

С 1947 г. в США начали проводиться спортивные соревнования по прыжкам на батуте. В 1964 г. была создана Международная федерация батута (ИДФ) и проведен первый чемпионат мира. В 1970 г. состоялся и первый чемпионат Европы.

В 1971 г. создана Федерация прыжков на батуте СССР, а спустя два года, после вступления в международную федерацию, наши спортсмены дебютировали на континентальном первенстве и завоевали сразу три золотые медали из четырех.

Первый для наших спортсменов чемпионат мира 1976 г. принес уже четыре золотые награды.



ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Один из самых интересных и зрелищных видов лыжного спорта. Лыжники прыгают с гор, имеющих специальный профиль, но чаще с искусственных строений — трамплинов. Прыжок делится на несколько фаз, каждая из которых имеет свою особенность и влияет на длину прыжка. *Первая фаза* — спуск с горы разгона, крутой в верхней части и плавно переходящий в ровную площадку, которая называется *стол отрыва*. *Вторая фаза прыжка* — толчок со стола отрыва. *Третья* — полет в воздухе, свободное парение. *И четвертая* — приземление.

Гора приземления имеет такую форму, чтобы переход от фазы полета к фазе приземления происходил под острым углом, тогда не будет сильного удара. После приземления прыгун скользит по крутой горе вниз, постепенно переходящей в горизонтальную плоскость, или контруклон, чтобы «погасить» большую скорость, набранную при полете и спуске с горы приземления.

Согласно правилам Международной лыжной федерации (ФИС), официальные соревнования по прыжкам на лыжах с трамплина проводятся на трамплинах с расчетной мощностью 70 и 90 м. Но прыгуны могут улететь и дальше расчетной мощности трамплина. На 70-метровых трамплинах ведущие мастера совершают прыжки за отметку в 80 м, а на 90-метровых длина прыжка может превышать и 110 м. Все это во многом зависит от техники полета, скорости разгона.

В ходе официальных соревнований прыгуны стартуют три раза: первый прыжок считается пробным, а два последующих — зачетными. Оценка прыжка производится по двум показателям: за достигнутую длину и за технику — красоту и чистоту полета, или стиль полета. Длина прыжка измеряется с точностью до полуметра, а стиль исполнения прыжка оценивается по 20-балльной системе пятью судьями. Они располагаются на специальной судейской вышке, откуда хорошо видны все фазы прыжка. После двух прыжков суммируются оценки, и таким образом определяется победитель соревнований.

Родиной прыжков с трамплина считают Норвегию, где первые «летающие» лыжники появились еще в середине прошлого века. И долгое время представители этой страны не знали себе равных в мире.

В нашей стране прыжки с трамплина появились в начале XX в., когда под Петербургом был построен небольшой трамплин. Длина прыжка не превышала в те времена 20 м.

В 30-е гг. стали строиться трамплины в Москве, Свердловске, под Ленинградом. Первый чемпионат СССР состоялся в 1926 г. В 1958 г. был построен самый мощный в стране трамплин в Горьком, на котором спортсмены совершали прыжки за 100 м. В эти же годы советские «летающие» лыжники довольно успешно стали соперничать с ведущими прыгу-

Смелость, мужество, высокое мастерство нужно показать спортсмену, чтобы совершить вот такой прыжок. *На снимке*: соревнования прыгунов с трамплина во время Белой Олимпиады в Инсбруке (1976)



нами мира. А первый большой успех пришел зимой 1968 г. на Олимпийских играх в Гренобле, когда ленинградец В. Белоусов выиграл золотую медаль на 90-метровом трамплине. Спустя два года на чемпионате мира в Высоких Татрах (Чехословакия) победил горьковчанин Г. Напалков, выигравший состязания на двух трамплинах. До него это удавалось сделать только норвежцу Б. Вирколе у себя на родине, в Осло, в 1966 г., а после него — спортсмену из ГДР Х. Г. Ашенбаху на мировом первенстве 1974 г. в Фалуне (Швеция).

В программу Олимпийских игр прыжки с трамплина вошли с 1924 г. Прыжки на лыжах с трамплина входят в программу лыжных чемпионатов мира, которые проводятся раз в четыре года с 1925 г. Но с появлением сверхмощных трамплинов Международная лыжная федерация проводит с 1972 г. чемпионаты мира по полетам на лыжах. Первый такой чемпионат проходил в Югославии на горе Планица, где существует целый комплекс трамплинов, самый мощный из которых — 165-метровый.

В нашей стране существуют целые комплексы трамплинов, начиная с самых маленьких — 15—20-метровых, с которых совершают полеты юные прыгуны, и кончая самым мощным, построенным в 1974 г. в урочище Каштак под Красноярском, на котором «летающие» лыжники прыгают к 140 м.

ПЯТИБОРЬЕ СОВРЕМЕННОЕ

Пятиборье современное — спортивные комплексные соревнования; включают верховую езду с преодолением препятствий — конкур, фехтование на шпагах, скоростную стрельбу из пистолета, плавание и легкоатлетический кросс. Соревнования проводятся в течение 5 дней — по одному виду спорта в день.

Турнир открывается *верховой ездой*, во время которой необходимо преодолеть все препятствия, расставленные в определенном порядке на маршруте длиной 800 м, за 2 мин. Причем спортсмен выступает на незнакомой лошади. Он выбирает ее по жребию из числа тех, что подготовили к соревнованиям организаторы.

На тренировку и знакомство с лошадью отводится всего 25 мин. На дистанции — 15 препятствий. Это изгороди, параллельные жерди, шлагбаумы высотой 1,1 — 1,2 м, канавы, валы шириной не более 3,5 м. Не уложился спортсмен во время, нарушил маршрут, упал или разрушил препятствие — все это снижает конечный результат, выводимый по специальной таблице.

По *фехтованию* на шпагах все участники поочередно встречаются друг с другом. Поединок длится 3 мин и ведется до первого укола.

Если в течение 3 «чистых» минут укол не удалось нанести никому из соперников, то

ИГОРЬ НОВИКОВ



Заслуженный мастер спорта И. Новиков (р. 1929) — двукратный олимпийский чемпион, неоднократный чемпион мира награжден орденом Трудового Красного Знамени

В современное пятиборье спортсмен из Еревана Игорь Новиков пришел, имея отличную общефизическую подготовку. Он долгое время увлекался многоборьем ГТО, а в 1951 г. выиграл всесоюзное первенство по этому комплексу. Тогда же было принято решение развивать современное пятиборье, и в первую сборную команду по этому виду спорта вошли сильнейшие многоборцы ГТО.

Новиков выгодно отличался от многих своих соперников тем, что был равно силен во всех упражнениях. Уверенно держался в седле, прекрасно фехтовал и стрелял из пистолета, набирал внушительную сумму очков в беге и плавании. Замечательные бойцовские качества Новикова позволили ему стать одним из лучших пятиборцев мира.

Его авторитет в команде был очень высок. Иногда партнеры жаловались на суровый нрав лидера, но, когда их спрашивали, кого бы они хотели видеть в роли капитана сборной страны, все в один голос отвечали — только Новикова. Понимали, что его требовательность ничего не имеет общего с придирками, это была прежде всего забота о команде, о высоких результатах.

В общей сложности Новиков пробыл в спорте около 15 лет. Свой спортивный путь он закончил в 1965 г. выступлением на чемпионате мира в Лейпциге. Тогда ему было уже 36 лет. Но на этом чемпионате Новиков проявил все свои лучшие качества: волю к победе, умение не дрогнуть в борьбе, высокое мастерство. Только он смог на равных бороться с венгром А. Бальцо, хотя более молодой венгерский спортсмен сумел победить.

Закончив спортивные выступления, Новиков стал работать заместителем председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров Армянской ССР. Принципиальность руководителя, высокие деловые качества снискали ему уважение среди спортсменов и тренеров республики. После ухода из сборной команды страны Новиков не расстался с современным пятиборьем. Он продолжает активную деятельность во Всесоюзной федерации. И. Новиков — вице-президент Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ).

обоим засчитывается поражение. В третий день проводится *стрельба* из пистолета или револьвера произвольного образца на дистанции 25 м. Мишень — силуэт в рост человека — появляется на 3 с, за которые нужно произвести выстрел. Затем следует 7-секундная пауза, и вновь силуэт поворачивается к стрелку на 3 с. Пятиборец стреляет 20 раз (4 серии по 5 выстрелов).

В *плавании* спортсмены преодолевают 300 м любым стилем, обычно кролем — самым быстрым способом.

Заканчиваются соревнования *кроссом* на 4 км. Спортсмены уходят на трассу согласно жеребьевке через каждую минуту.

Верховая езда, фехтование и стрельба относятся к техническим видам пятиборья. Овладение ими требует упорных тренировок. Сейчас в современном пятиборье чаще всего успеха добиваются спортсмены, имеющие отличную подготовку в плавании и беге.

История появления этого вида спорта связана с легендой об офицере, который получил приказ срочно доставить донесение в свой штаб. По пути ему пришлось мчаться на лошади, отстреливаться от неприятеля, а когда патроны кончились, отражать его нападение с помощью шпаги. Дорогу офицеру преграждала река. Он переплыл ее, и остаток пути преодолел бегом.

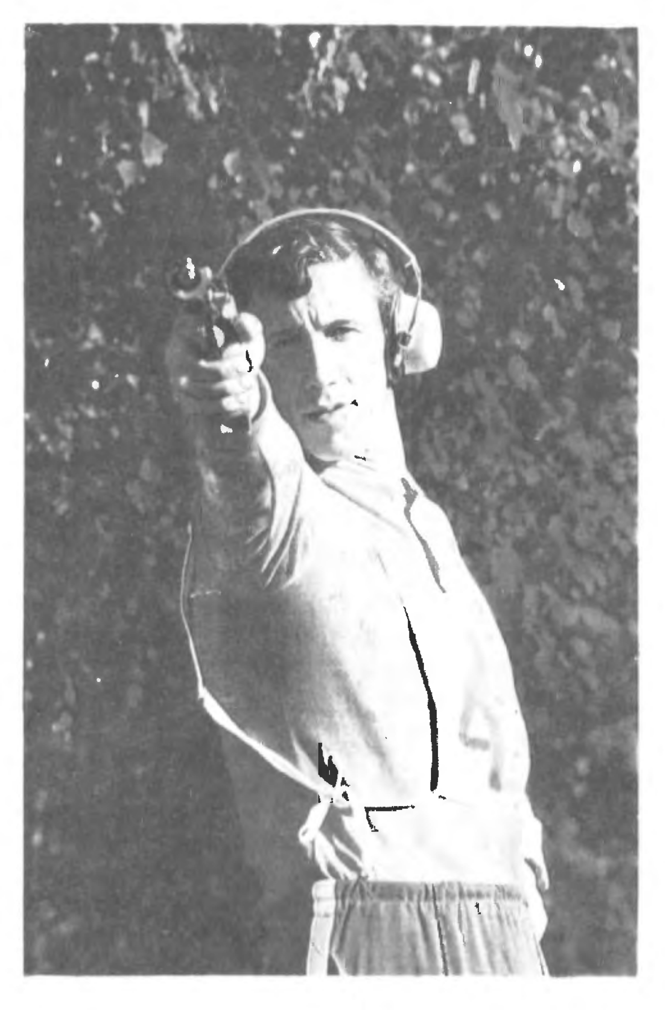
До 1948 г. к соревнованиям допускались только спортсмены-офицеры. Современное название комплекс получил в 1948 г. и стал доступен всем, желающим заниматься пятиборьем.

С 1949 г. ежегодно (кроме лет, когда проводятся Олимпийские игры) организуются чемпионаты мира. Регулярно разыгрывается кубок Европы, первенство мира для юниоров.

В 1952 г. создана Федерация современного пятиборья СССР, которая в том же году стала членом Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ).

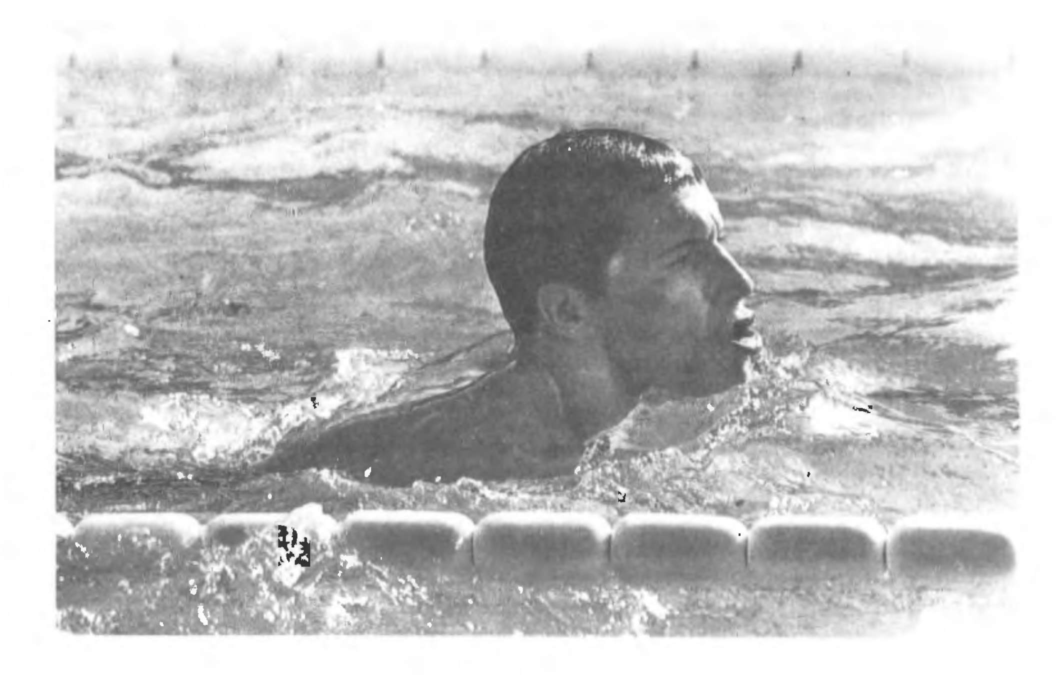
С тех пор советские спортсмены участвуют во всех крупнейших соревнованиях. Четыре раза были чемпионами мира ереванец И. А. Новиков, ныне вице-президент УИПМБ, и П. Леднев из Львова. На счету наших пятиборцев и командные победы в олимпийских турнирах.

Пятиборцев называют рыцарями пяти качеств Чтобы побеждать в этом технически очень сложном виде спорта, нужно метко стрелять



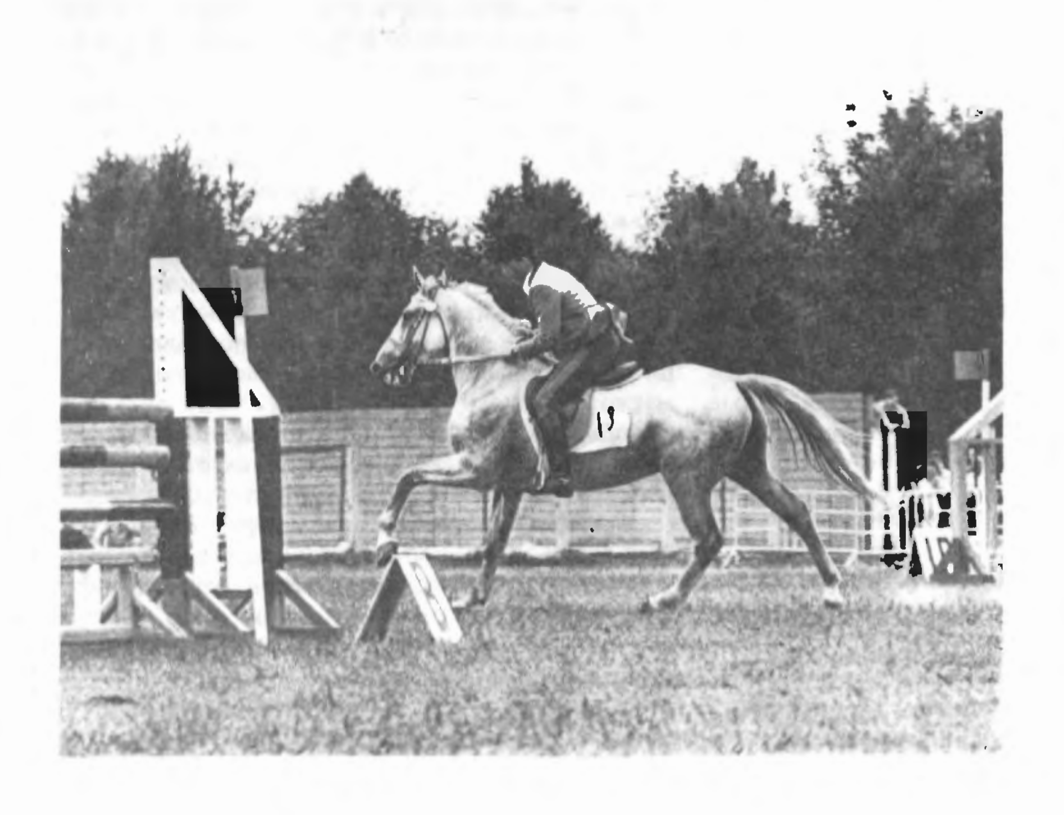


быстро плавать и бегать



хорошо владеть шпагой

быть искусным всадником





РАБОЧИЕ СПОРТИВНЫЕ СОЮЗЫ

Союзы объединяют рабочих-спортсменов в капиталистических странах и ведут борьбу за улучшение работы по физическому воспитанию трудящихся. Образование таких спортивных объединений вызвано тем, что рабочие по ряду причин (высокие членские взносы, положения устава) не могут быть членами буржуазных спортивных союзов.

Крупные рабочие спортивные объединения имеются во Франции — Рабочая спортивно-гимнастическая федерация, ФСЖТ, Рабочий спортивный союз, УСТ; в Финляндии — Рабочий спортивный союз, ТУЛ; в Австрии — Рабочий союз физической культуры и спорта, АСКЁ; в Италии — Союз народного спорта, УИСП, и Итальянский рабочий союз спортивных обществ, АИСК; в Бельгии — Рабочий спортивно-гимнастический центр, СЖСО; в Дании — Датский рабочий спортивный союз, ДАИ; в Швейцарии — Швейцарский рабочий спортивный союз, САТУС.

Коммунистические партии ряда стран тесно сотрудничают с рабочими спортивными союзами в проведении массовой работы среди трудящихся. ФСЖТ совместно с редакцией газеты французских коммунистов «Юманите» явилась организатором кросса «Юманите».

Рабочие союзы проводят первенства, международные соревнования рабочих-спортсменов, спортивные праздники. Так, в 1972 г. состоялись праздник и соревнования, посвященные 80-летию АСКЁ, в 1973 г.— 80-летию ФСЖТ.

РАДИОСПОРТ

Технический вид спорта с использованием приемной и передающей радиоаппаратуры в сочетании с общефизическими упражнениями.

В программу соревнований входят многоборье радистов, скоростной прием и передача радиограмм, «охота на лис», установление радиосвязей на ультракоротких (УКВ) и коротких (КВ) волнах за определенное время.

В СССР радиоспортом активно занимаются свыше 500 тыс. человек разных возрастов и профессий. Свое мастерство они повышают в радиоклубах и секциях.

В 1962 г. Всесоюзная федерация радиоспорта стала членом Международного радиолюбительского союза. Советские мастера регулярно выступают в крупнейших состязаниях на чемпионатах Европы, первенствах мира по радиосвязи, на чемпионатах страны, Спартакиадах народов СССР по военно-техническим видам спорта.

Одним из самых известных радиоспортсменов в Советском Союзе является ленинградский инженер Г. Румянцев. Он увлекся этим видом еще в III классе, когда собрал свой первый детекторный приемник. В 13 лет мальчик свободно ориентировался в сложнейших схемах. Ему помогли освоить их опытные наставники в радиоклубе ДОСААФ. А спустя 4 года Румянцев получил разрешение на собственную любительскую радиостанцию: у него появился свой позывной, он сразу включился в число участников чемпионата страны по радиосвязи на коротких волнах. Дебютант занял 3-е место.

Сегодня на счету мастера спорта международного класса Г. Румянцева 15 золотых медалей, завоеванных в чемпионатах СССР. Он был неоднократным чемпионом Европы в «охоте на лис». Смысл этого соревнования в том, чтобы на многокилометровой трассе легкоатлетического кросса, проложенной в лесу, с помощью портативных пеленгаторов «выследить» в кратчайшие сроки «лис» — замаскированные передатчики, работающие на различных диапазонах: 3, 5, 28, 144 МГц.

«Охота на лис» — это знание радиотехники, умение ориентироваться в лесу и быстро бегать по пересеченной местности



Эта «охота» требует от спортсмена не только отличного владения радиотехникой, но и высокой физической закалки.

Но самых больших успехов Г. Румянцев добился, устанавливая двусторонние связи на различных радиоволнах. По этим показателям он уже не один год входит в число лучших в мире радистов. А о том, что связь была установлена, удостоверяют хранящиеся дома у Георгия Алексеевича более 75 тыс. специальных карточек — 75 тыс. связей с людьми, живущими во всех уголках мира.

В соревнованиях по скоростному приему и передаче радиограмм лучшие наши специалисты (неоднократный чемпион СССР С. Зеленов) достигли и таких результатов: принимают буквенный и цифровой текст со скоростью, значительно большей 200 знаков в минуту. Это трудно — ведь уже при скорости 120 знаков в минуту точки и тире сливаются почти в непрерывный звук.

Ленинградцу А. Старкову единственному среди советских спортсменов удалось поддерживать постоянную связь с экипажем норвежского путешественника Тура Хейердала во время плавания папирусной лодки «Ра».

РАЗМИНКА

Разминка — комплекс физических упражнений, выполняемый непосредственно перед тренировкой и соревнованием с целью всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки для выполнения предстоящих упражнений в необходимом темпе. Главная задача любой разминки — повысить возбудимость центральной нервной системы, чтобы эффективность двигательных навыков и координированность действий спортсмена стали наивысшими. Усиливается кровообращение, увеличивается частота пульса, благодаря расширению сосудов увеличивается кровоснабжение мышц, что способствует более быстрому их сокращению. При разминке используются упражнения, которые включают движения, подражающие предстоящим упражнениям или полностью с ними совпадающие.

РАЗРЯДЫ СПОРТИВНЫЕ

Разряды спортивные присваиваются тем, кто выполнил нормы и требования Единой всесоюзной спортивной классификации. Разряды подразделяются на: кандидат в мастера спорта, спортсмен I разряда, спортсмен II разряда, спортсмен III разряда, спортсмен I юношеского разряда, спортсмен II юношеского разряда, спортсмен III юношеского разряда. В шахматах, кроме того, присваивается и IV разряд.

Для того чтобы получить тот или иной разряд, спортсмен должен выполнить определенную норму. Например, в легкой атлетике пробежать 100 м за 13,4 с, что соответствует норме III юношеского разряда; или за 12,2 с, что соответствует норме III взрослого разряда, и т. д. Разрядные нормы выражены в мерах времени, расстояния, веса и других количественных показателях.

В тех видах спорта, где результат нельзя непосредственно измерить минутами, секундами, весом, расстоянием, введены специальные требования. Они выражаются в том, что спортсмен должен занять определенное место на соревнованиях того или иного масштаба — индивидуально или в составе команды — или же одержать победу над спортсменами определенных разрядов (например, в боксе, фехтовании, борьбе).





Есть виды спорта, где для получения разряда введены и разрядные нормы и разрядные требования. Например, в легкой атлетике, плавании, тяжелой атлетике и др. Каждый, кому присваивается разряд, должен быть значкистом ГТО.

Спортивный разряд действителен в течение двух лет со дня выполнения норм и требований. После этого спортсмен должен подтвердить свой разряд на соревнованиях, выполнив те же нормы. Если же ему удалось повысить свое мастерство, он переходит в вышестоящий разряд.

Выполнение разрядных норм и требований засчитывается только на официальных соревнованиях. Причем эти соревнования должны обслуживаться судьями соответствующей квалификации. Например, для утверждения I разряда необходимо, чтобы старты обслуживали или один судья республиканской категории, или не менее трех судей I категории; для II разряда и I юношеского — двое судей I категории или трое судей II категории и т. д.

РЕГАТА



Регата — соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту. В академической гребле самой известной является Хенлейская регата. Эти соревнования проводятся на Темзе в Англии. В каждом заезде стартуют всего две лодки. Наиболее почетным призом регаты считаются «Бриллиантовые весла». Они вручаются сильнейшему мастеру гонок на судах-одиночках. Из советских гребцов этот приз завоевал только двукратный олимпийский чемпион москвич А. Тимошинин, офицер Военно-Морского Флота.

Ежегодно лучшие гребцы на академических лодках стартуют в Москве на Большой Московской регате. Ею по установившейся традиции открываются международные соревнования по академической гребле.

Регату на олимпийском канале в Москве, в Крылатском, специалисты называют турниром открытий, смотром резервов. Многие молодые спортсмены разных стран, выступавшие в этих состязаниях, впоследствии выигрывали чемпионаты мира, Олимпийские игры.

У байдарочников и каноистов международный календарь соревнований открывается гонками в Крылатском на регате, которая называется «Мемориал Юлии Рябчинской» — в память о советской спортсменке, олимпийской чемпионке.

Популярны также регаты на озерах Снагов (Румыния), Панчарово (Болгария), Блед (Югославия) и Ноттингемская регата в Англии.

Клязьминское водохранилище — излюбленное место соревнований московских яхтсменов



По парусному спорту в нашей стране проводятся международные Черноморская, Балтийская регаты, регата «Дружба». Они проходят на Черном и Балтийском морях. Олимпийская регата 1980 г. состоится в акватории Таллинского залива, где построен центр парусного спорта.

Немало регат для яхтсменов проводится и в неолимпийских классах судов. Самая массовая в истории этого вида спорта — регата в Дании, которая прошла летом 1978 г. В ней участвовали 1617 судов различных классов и свыше 6000 спортсменов. Они соревновались на дистанции 233 морские мили.

РЕГБИ

Спортивная командная игра с овальным мячом весом до 425 г и длиной 28—29 см. Она проводится на прямоугольной площадке длиной до 100 м и шириной до 68 м. За каждой линией ворот находятся зачетные поля шириной 12—22 м.

Ворота для игры в регби Н-образной формы, расстояние между вертикальными штангами — 5,65 м, высота — 6 м, поперечная перекладина находится на расстоянии не ниже 3 м от земли.

Команда для игры в регби состоит из 15 спортсменов, которые должны быть хорошо подготовлены физически: они должны не только быстро бегать, хорошо владеть ударами по мячу ногой и бросками рукой, но и быть

Свежий ветер задувает в паруса. Идут соревнования яхтсменов на VI летней Спартакиаде народов СССР (1975)



готовыми к непосредственному единоборству с соперником, так как в регби допускаются захваты за плечи, за пояс и за ноги. Одежда регбиста — трикотажная рубашка, шорты, на ногах — бутсы и гетры, как у футболистов.

Продолжительность матча — 80 мин (два тайма по 40 мин с 5-минутным перерывом). Задача каждой команды — приземлить мяч рукой в зачетном поле противника либо забить мяч ногой в ворота при условии, что мяч пройдет над перекладиной. Существует специальная система подсчета очков в регби. Команде начисляется 3 очка за приземление мяча в зачетном поле противника и при этом предоставляется право пробить по воротам из игрового поля с любой точки напротив места приземления мяча. При удачной реализации попытки команда получает еще 2 очка. Взятие ворот после штрафного, свободного удара или удара с игры оценивается в 3 очка. Побеждает

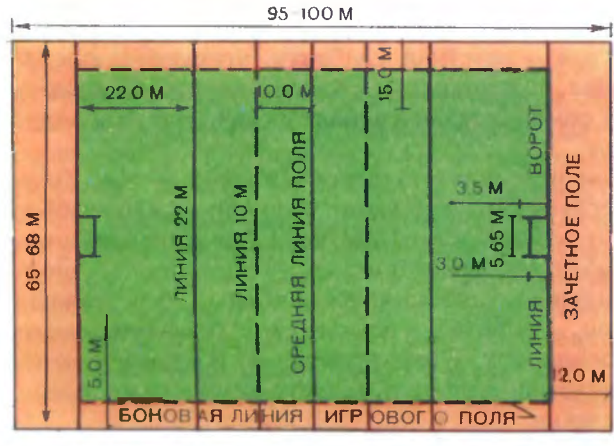


Регби называют спортом мужественных и отважных людей. Не так-то просто овладеть мячом в таких ситуациях

В Советском Союзе регулярно проводятся международные турниры по регби на приз газеты «Социалистическая индустрия»
На снимке момент матча сборных команд СССР и Польши



Площадка для игры в регби



команда, набравшая наибольшее количество очков.

В правилах игры оговорено, что мяч можно нести в руках неограниченное время, вести ногами в любом направлении, а передавать руками только назад или параллельно линии ворот. Из наиболее распространенных элементов игры чаще всего применяются «коридор» и «схватка». «Коридор» выстраивается из игроков обеих команд при вводе мяча из-за боковой линии. При незначительных нарушениях правил (ошибки при введении мяча из-за боковой, передача мяча рукой вперед и некоторые другие) назначается «схватка». В «схватке» участвуют по 7—8 игроков от каждой команды, которые, наклонившись и плотно сцепившись между собой в три линии, стараются вывести ногой мяч, вбрасываемый внутрь «схватки».

Свое название игра получила от небольшого английского городка Регби. В Лондоне впервые в середине прошлого века состоялся матч.

Международная любительская федерация регби была создана в 1934 г. Приблизительно в это же время регби впервые появляется и в СССР.

Широкое распространение эта игра получила в нашей стране после Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве (1957).

РЕЖИМ И САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Выдающаяся советская гимнастка, неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр Л. Турищева сказала: «Самое главное и трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда,

вначале, затем это становится привычкой... Вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этой мысли настроение улучшается». Л. Турищева очень строго следовала распорядку дня, вставала в 5 ч утра и ложилась в 9 ч вечера. Дважды в день она тренировалась в спортивном зале и, несмотря на такую большую нагрузку, окончила школу с золотой медалью.

Конечно, трудно установить единый распорядок дня для всех, но основные моменты, вытекающие из особенностей организма детей и подростков, должны соблюдаться обязательно.

Сон. Нормальный сон — необходимое условие хорошего самочувствия каждого, а спортсмена особенно. Ложиться спать и вставать нужно стараться всегда в одно и то же время. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена — 9—10 ч.

Питание. Чтобы компенсировать расход энергии, затраченной на тренировках, спортсмен должен получать ежедневно не менее 3500—4000 калорий. Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4—5 раз в день в одно и то же время. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может сам спортсмен, постоянно наблюдая за своим весом. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи.

Следует помнить, что вес может увеличиться с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

В дни соревнований есть нужно за 3—3,5 ч до начала состязаний, а после соревнований или тренировки есть можно через 45—60 мин.

Закаливание — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Спортсмену следует избегать излишеств, приносящих вред организму. Абсолютно недопустимо курить и употреблять алкоголь. Даже малые его дозы кровь очень быстро разносит по всему организму. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Снижается эффективность работы, нарушается координация, трудно выполнять точные движения.

Всем известно, что курить вредно, но особенно опасно курить подросткам. Никотин и другие ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, в первую очередь поражают еще не окрепшие нервную и сердечно-сосудистую системы. Снижаются внимание, память, курящие подростки хуже учатся, отстают они и в физическом развитии. Никотин уменьшает силу мышц, снижает скорость, выносливость. Сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. В легкие проникают вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму, возникают различные болезни органов дыхания. Доказано, что 1 см выкуренной сигареты отнимает у человека 12 мин жизни. Надо принять за аксиому — курение и алкоголь не совместимы с занятиями спортом.

Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль спортсмена — его наблюдения за состоянием своего здоровья во время тренировок. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет медицинский контроль. Велико воспитательное значение самоконтроля. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен ведет дневник самоконтроля, наблюдает за своим здоровьем. Спортсмен более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Что же отмечать в дневнике самоконтроля?

Самочувствие — это важный субъективный показатель состояния здоровья. При хорошем самочувствии ощущается бодрость, сила. При удовлетворительном самочувствии после тренировки возникает вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии — заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль. Настроение также зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок.

Сон в результате переутомления может быть неглубоким, возникает бессонница или, наоборот, сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница.

Вес, аппетит — показатели эффективности тренировок. Понижение веса, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении, нарушении режима.

Утомление, усталость после тренировок также должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Если усталость значительна, у спортсмена пропало желание тренироваться, то необходимо снизить нагрузки.

Данные испытаний по физической подготовленности записываются после каждой проверки. В дневнике самоконтроля отмечают также содержание тренировок и спортивные результаты.

Объективные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти — заносят в дневник самоконтроля один раз в два месяца. Врач и тренер периодически проверяют дневник самоконтроля и сопоставляют его с данными тренировочных

нагрузок. Затем дают советы ученику, как тренироваться дальше. Дневник служит объективным показателем для построения тренировок.

РЕКОРД И РЕКОРДСМЕН

Рекорд — высшее спортивное достижение, установленное отдельным спортсменом или командой в официальных соревнованиях по видам спорта, где эти достижения могут объективно определяться точными единицами измерения (времени, расстояния, веса, количеством набранных очков и т. п.).

Показанный результат регистрируется как рекордный при соблюдении условий и правил, утвержденных соответствующей спортивной федерацией (международной, континентальной, национальной).

В легкоатлетических и конькобежных многоборьях показанные результаты при помощи специальных таблиц переводятся в очки, и рекорд определяется по сумме очков.

В отдельных случаях, когда результат, достигнутый спортсменом, в определенной степени зависит от субъективных факторов — условий местности, сложности трассы (в марафонском беге) или характера водоема (в гребле), фиксируются не рекордные результаты, а высшие достижения.

Рекорды в спорте подразделяются на индивидуальные и командные. Индивидуальными считаются рекорды, установленные одним спортсменом, командными — когда рекордный результат показан командой. В зависимости от уровня и характера соревнований различают рекорды мировые, олимпийские, континентальные, национальные и т. д. Мировые рекорды — абсолютно высшие достижения. Олимпийские рекорды — высшие достижения, установленные на Олимпийских играх. Континентальные рекорды — высшие достижения, показанные спортсменами стран данного континента. Национальные рекорды — высшие достижения, показанные спортсменами отдельных государств. Национальные рекорды утверждаются национальными федерациями по видам спорта или руководящими спортивными организациями данной страны в соответствии с правилами и порядком, установленными в стране. Фиксируются также рекорды союзных и автономных республик, краев, областей, городов, спортивных обществ и организаций. На некоторых стадионах страны регистрируются рекордные результаты, показанные на дорожках данного спортивного сооружения.

Мировые рекорды регистрируются в легкой атлетике, плавании, тяжелой атлетике, велосипедном спорте (на треке), скоростном беге на коньках, стрелковом спорте, стрельбе из лука, а также в авиационных видах спорта, автомобильном, мотоциклетном, автомодельном, водно-моторном и подводном спорте.

В ряде видов спорта (радиоспорт, морское многоборье) фиксируются только континентальные рекорды, в городках — только национальные. В конькобежном спорте, наряду с абсолютно лучшими результатами, показанными спортсменами на высокогорных катках, фиксируются отдельно и результаты, показанные на равнинных стадионах. Причем в нашей стране отдельно регистрируются рекорды СССР как для высокогорных, так и для равнинных катков. Международная же федерация утверждает в качестве рекордных лишь абсолютно лучшие результаты, а результаты, зафиксированные на равнинных катках, признает в качестве высших достижений, но не рекордов.

Рекордсмен — спортсмен, установивший новое достижение по какому-либо виду спорта, превышающее ранее существовавший рекордный результат.

В наши дни рекорды не долговечны. Часто приходят сообщения о выдающихся достижениях, показанных спортсменами разных стран. В числе обладателей рекордных достижений много советских спортсменов. Самое большое число рекордов — в легкой атлетике, конькобежном спорте, плавании и тяжелой атлетике. В этих видах спорта рекорды не удерживаются, как правило, по нескольку лет.

Исключение составляет лишь один — рекорд в прыжках в длину американского спортсмена Р. Бимона — 8 м 90 см. Прошло уже больше десяти лет, как был установлен этот феноменальный рекорд на Олимпийских играх в Мехико (1968), но до сих пор ни один прыгун в мире даже не приблизился к этому результату.

Интересно отметить, что мировой рекорд также в прыжках в длину американского негритянского атлета Д. Оуэнса — 8 м 13 см, установленный в 1935 г., был превзойден лишь спустя 25 лет.

А вот мировой рекорд в прыжках в высоту за всю столетнюю историю этого вида спорта принадлежал только спортсменам двух стран — СССР и США. К 1957 г. американские спортсмены подняли рекордную планку до 2 м 15 см. Затем Ю. Степанов взял высоту на 1 см больше. А летом 1961 г. началась эра В. Брумеля — 2 м 23 см, который довел рекорд мира до 2 м 28 см. Лишь 8 лет спустя американец П. Матцдорф сумел на 1 см превзойти эту высоту. Рубеж 2 м 30 см только в июле 1973 г. превзошел его соотечественник Д. Стоунз. Еще через 3 года в канун Олимпиады-76 в Монреале он взял высоту 2 м 32 см.

В это время никому не известный 17-летний юноша из семьи запорожского рабочего В. Ященко имел личный рекорд на 10 см меньше и был он лишь 26-м в мировом списке

прыгунов. Но спустя год о юном спортсмене узнал весь мир: на матче юниоров СССР и США в американском городе Ричмонде Ященко прыгнул на 2 м 33 см и стал самым юным рекордсменом мира в истории легкой атлетики. Зимой 1978 г. на первенстве Европы в закрытых помещениях Ященко покоряет высоту 2 м 35 см и становится обладателем высшего мирового достижения для залов (мировые рекорды по легкой атлетике в помещениях не фиксируются). В июне того же года он впервые на стадионе в Тбилиси берет высоту 2 м 34 см. Но это — не предел. Юный рекордсмен мира намерен штурмовать и новые высоты.

РУЧНОЙ МЯЧ



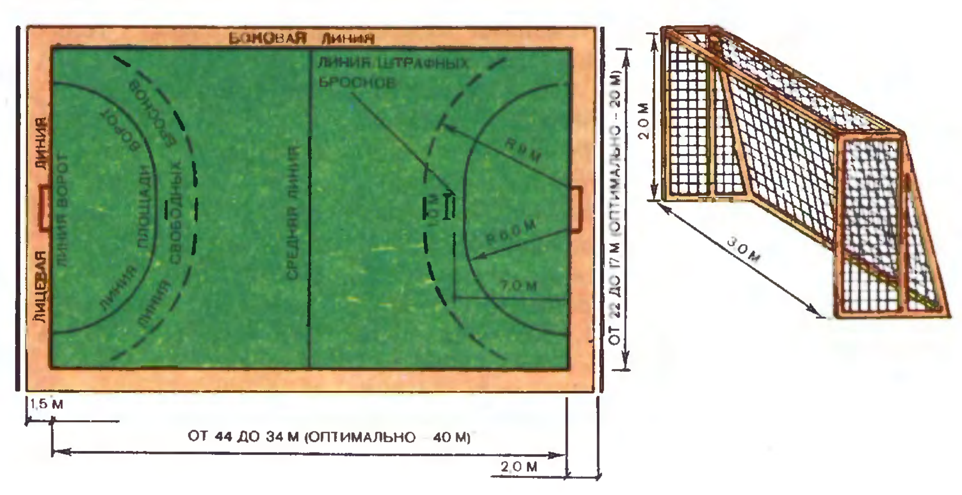
Ручной мяч, или гандбол,— командная спортивная игра с мячом на прямоугольной площадке размером 20×40 м. На лицевых линиях устанавливаются ворота — 2×3 м. На площадке одновременно соперничают две команды по 7 игроков в каждой, включая вратаря. Каждая из команд стремится забить как можно больше голов в ворота соперника. Мяч для игры в гандбол — круглый кожаный, до 60 см в окружности, весом от 425 до 475 г. Продолжительность каждого матча — два тайма по 30 мин с 10-минутным перерывом.

Некоторые правила игры в ручной мяч похожи на правила в футболе и баскетболе. Так, мячом можно играть только рукой, как в баскетболе. И лишь вратарь имеет право в случае необходимости отбивать мяч ногой.

Игра в ручной мяч развивает у спортсменов силу, быстроту движений и мышления на площадке, способность молниеносно ориентироваться в игровой обстановке. Ручной мяч — игра атлетов, обладающих мощным броском, ведь гандболистам постоянно приходится сталкиваться с хорошо организованной защитой, преодолеть которую можно только с помощью искрометных передач мяча вдоль линии свободных бросков (в радиусе 9 м от ворот). При этом мяч стараются адресовать одному из бомбардиров для завершающего броска. Гандболисты чаще всего совершают броски в прыжке, что позволяет освободиться от опеки и не дает возможности сопернику перехватить мяч, значительно сокращает расстояние до ворот. Ведь в правилах оговорено еще, что полевые игроки не имеют права находиться ближе 6-метровой зоны перед воротами противника. Технические ошибки, совершаемые в момент атаки, наказываются следующим образом: мяч отдают для свободного броска с линии свободных бросков; назначаются угловые броски, если мяч после касания игрока защищающейся команды пересек лицевую линию; за определенные нарушения игрок может быть удален с поля и наказан двухминутным штрафом. Наконец, в экстренных случаях судья назначает 7-метровый штрафной бросок.

Родиной гандбола считают Данию, где эта игра появилась на рубеже XIX и XX вв. и довольно быстро завоевала популярность в европейских странах. В России первые игры по гандболу были проведены в начале века. Эту игру для общефизического развития учеников ввели в гимназиях.

В 1958 г. Всесоюзная федерация гандбола становится полноправным членом Международной федерации этого вида спорта (ИГФ). С этого времени советские гандболисты и гандболистки — участники почти всех крупнейших турниров и соревнований, чемпионатов мира. Ежегодно разыгрывается и Кубок европейских чемпионов для победителей первенств своих стран. С 1972 г. гандбол стал олимпийским видом спорта.



Площадка и ворота для игры в ручной мяч

Большой успех пришел к советским спортсменам на XXI Олимпийских играх в Монреале, где впервые в истории этого вида спорта на пьедестал почета поднялись женская и мужская сборные СССР: обе команды вышли победителями олимпийских состязаний.

В нашей стране в ручной мяч играют ныне во многих школах, проводятся всесоюзные соревнования для юных гандболистов.

РЫБОЛОВНАЯ СНАСТЬ

Самую простую рыболовную снасть может сделать каждый мальчишка. Нужно взять легкий гибкий хлыст длиной 1,5—2 м (из орешника, можжевельника, рябины, березы), прикрепить к тонкому концу кусок лески диаметром 0,2—0,3 мм, закрепить на леске поплавок (из пера или пробки), свинцовое грузило и крючок. Вот и готова простейшая поплавочная удочка с глухой оснасткой (это значит, что леска прикреплена к удилищу наглухо, неподвижно).

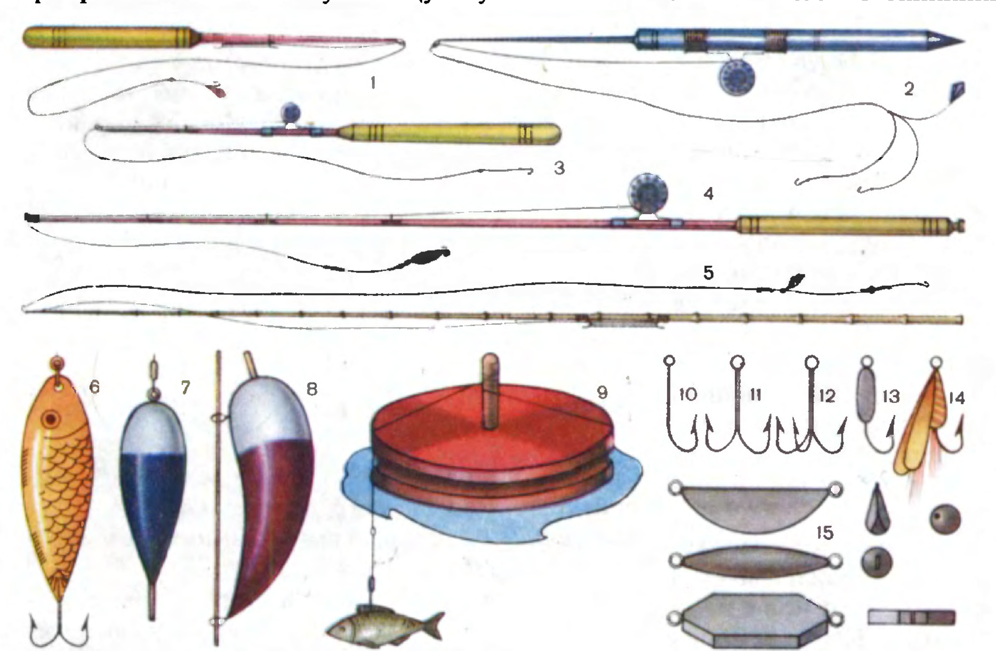
Если на удилище поставить катушку, намотать на нее леску и пропустить леску через кольца, укрепленные на удилище,— оснастка станет не глухой, а бегучей: леска будет «бежать», то укорачиваться, то удлиняться.

На *поплавочную удочку* ловят любую рыбу. Приемов ловли этой удочкой очень много: в отвес, со дна, со скользящим поплавком, на медленно погружающуюся насадку, с поплавком-грузом, в подкидку, плавом, с погруженным поплавком.

Все другие рыболовные удочки устроены по принципу поплавочной. Например, *донная удочка* (ее называют донкой или закидушкой) имеет более короткое удилище — около 1 м и более тяжелое грузило. Простейшая донка — это самый обыкновенный хлыстик, заостренный снизу, чтобы его можно было воткнуть в берег. Оснастка может быть и глухой, и бегучей. Ловят такой удочкой со дна или у самого дна.

Проводочная удочка длиннее — от 1,5 до 5 м. Вес грузила зависит от силы течения, глубины и грузоподъемности поплавка. При ужении в проводку рыбу привлекают плывущей по течению насадкой. Ловят язя, леща, головля, усача, густеру, плотву, ельца, окуня, хариуса, форель, сига.

При ловле спиннингом рыболов с помощью удилища забрасывает приманку, сделанную из металла (блесну), и затем, наматывая леску, заставляет блесну двигаться в воде, имитируя движения рыбки. Ловля спиннингом сложна. Нужно много тренироваться на берегу, а потом и на водоеме, чтобы овладеть этой снастью. Ловят спиннингом хищных рыб (щуку, окуня, головля, хариуса, язя, жереха, судака, сома, тайменя).



Рыболовные снасти: *1* — бортовая удочка; *2* — простейшая донка, *3* — зимняя удочка, *4* — спиннинг, *5* — поплавочная удочка, *6* — блесна, *7* — поплавок, *8* — скользящий поплавок, *9* — кружок для ловли на живца, *10* — крючок одноподдевный; *11* — крючок двухподдевный, или двойник, *12* — крючок трехподдевный, или тройник, *13* — крючок с грузилом, *14* — мушка для ловли нахлыстом, *15* — грузила

Сложный способ ловли — *нахлыст*. Нахлыстовая снасть не имеет ни поплавка, ни грузила, а приманка — мушка (настоящая или искусственная), в которой и спрятан крючок. Леска конической формы, т. е. толстая возле удилища и все тоньше и тоньше к концу. Этой леской с мушкой как бы хлещут по воде. От этого мушка то падает на воду, то отрывается от воды, привлекая хищную рыбу.

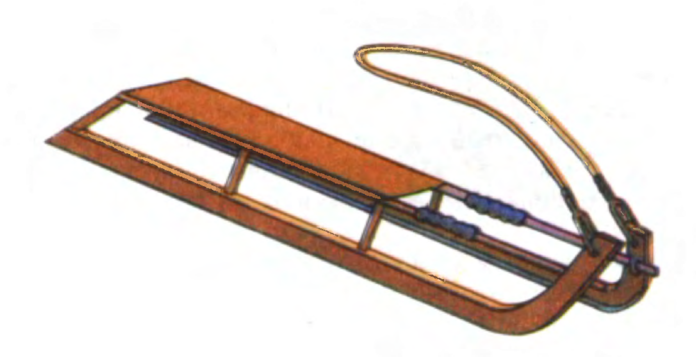
Кроме этих снастей есть еще короткие удочки для ловли с помощью *мормышки*. Мормышка совмещает в себе грузило, приманку и крючок. При такой ловле рыболов все время потряхивает удочку, чтобы мормышка постоянно находилась в движении и привлекала рыбу.

К рыболовным снастям относятся и *кружки*, с помощью которых ловят в стоячих водоемах и в реках со слабым течением.

С

САНИ СПОРТИВНЫЕ

Сани предназначены для спуска спортсменов с горы. Высота саней — 15 см, длина — 130 см. Наибольший вес одноместных саней — 22 кг, двухместных — 24 кг. Максимальная ширина колеи саней — 45 см, при этом за ширину колеи принимается расстояние между полозьями, которое измеряется по внутренним сторонам полозьев. В целях обеспечения безопасности спортсменов внешние канты полозьев саней округляются (радиус от 5 мм до 8 мм).
Спортсмен, лежа на спине, управляет санями, изменяя нагрузку на полозья с помощью натяжного ремня и приподнимая изгибы полозьев. На санях запрещается устанавливать какие-либо технические управляющие и тормозящие устройства.
Перед каждым заездом измеряется температура полозьев саней. Замер этот производится в интервале между вызовом спортсмена на старт и готовностью к старту. Каждый полоз проверяется двумя контрольными замерами — в середине полоза и выше переднего кронштейна. Отклонение температуры полозьев саней от температуры воздуха не должно превышать +5°С. Замена саней после проведения контрольных измерений запрещается.
После каждого заезда на финише проверяется вес саней. Если вес саней превышает установленную норму, спортсмена снимают с соревнований и результат его не засчитывается.



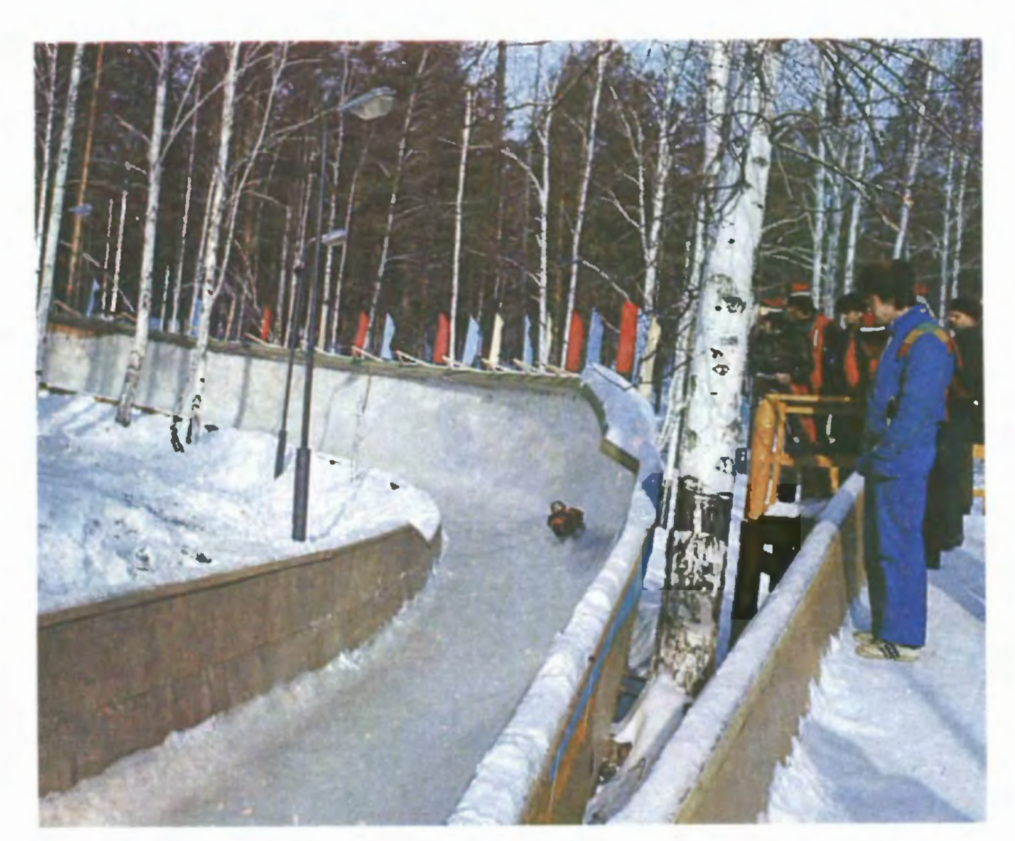
Тренеры и спортсмены совместно с инженерами ведут непрерывный поиск, чтобы добиться лучшей обтекаемости саней. До сих пор ни в одной стране производство спортивных саней не пущено на конвейер. Все гонщики высокого класса соревнуются на санях собственной конструкции.

САННЫЙ СПОРТ

Санный спорт — один из самых молодых олимпийских видов зимнего спорта. Он был впервые включен в программу зимних Олимпийских игр (1964) в Инсбруке.
Санный спорт родился в горах. На санях спускали грузы в долину, сани были прекрасной забавой и развлечением. Первые соревнования саночников были организованы 12 марта 1883 г., и участвовали в них представители 8 стран. Трасса лежала между горными швейцарскими курортами Давосом и Клостерсом. Первые соревнования показались увлекательными как участникам, так и зрителям. Повсюду стали конструировать различные сани для спуска с гор на все больших скоростях. Так появился скелетон — сани, на которых спускались с гор лежа головой вперед; был изобретен бобслей — тяжелые, снабженные рулевым управлением металлические сани; наконец, создан тобоган — прообраз нынешних спортивных саней.
Ныне размеры саней четко оговорены в правилах Международной федерации санного спорта (ФИЛ), которая поначалу входила в единое международное объединение вместе с представителями бобслея, а в 1957 г. стала самостоятельной организацией. Первый же мировой чемпионат саночников был проведен

Множество крутых виражей, уклонов, замысловатых спиралей — это трасса для санного спорта





По этому ледяному желобу стремительно мчались к победе участники финальных соревнований IV зимней Спартакиады народов СССР (Свердловск, 1978)

Московские мастера санного спорта соревнуются на трассе в Филевском парке

2 годами ранее. Мужчины соревновались тогда на одноместных и двухместных санях, женщины — на одноместных. Программа соревнований с тех пор осталась неизменной.

Победители в санном спорте определяются по наименьшей сумме времени 4 заездов в одноместных санях и 2 заездов в двухместных санях. Трассы представляют собой искусственные сооружения с особыми мерами предосторожности.

Желоб трассы на прямом участке должен иметь минимальную ширину 1 м 30 см и максимальную — 1 м 50 см. Края желоба закруглены (радиус — 20 см). Минимальная высота желоба от его основания — 45 см. В целях безопасности спортсмен надевает защитный шлем, а также защитные пояс и очки.

Минимальная длина трассы от старта до финиша должна составлять для мужчин на одноместных санях 1000 м, для женщин и мужчин на двухместных санях — 700 м. Количество виражей на трассе правилами не оговорено (обычно их 10—16). В нашей стране санный спорт начал развиваться в 60-х гг., когда была образована Всесоюзная федерация и началось строительство санных трасс в Цесисе под Ригой, в Братске, Бакуриани, в окрестностях Свердловска и других городах. Тогда же и были проведены первые соревнования.

На чемпионате Европы (1976) рижанка В. Зозуля стала чемпионкой. Настоящий же успех пришел к нашим саночникам зимой 1978 г. на мировом первенстве в Австрии. Золотые медали завоевали В. Зозуля и ее земляки Д. Бремзе и А. Крикис на двухместных санях.

СБОР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Учебно-тренировочный сбор — форма проведения тренировочных занятий перед соревнованиями или после них.

Каждый учебно-тренировочный сбор преследует определенные цели. В период подготовки задачи сбора сводятся к следующему: улучшение общей физической подготовленности спортсменов, развитие главных физических качеств — силы, быстроты, выносливости применительно к данному виду спорта; совершенствование технической подготовки, освоение тактических элементов, т. е. спортсмен должен обрести наилучшую спортивную форму.

Восстановительные учебно-тренировочные сборы проводятся после завершения главного соревновательного периода или в промежутке между ответственными стартами, т. е. в переходный период. В ходе такого сбора предусматривается восстановление основных функций организма спортсмена, некоторое снижение нагрузок, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых с переключением на другие, зачастую не относящиеся к данному виду спорта, виды физических упражнений.

На всех учебно-тренировочных сборах проводится тщательный врачебно-медицинский контроль. В ходе сборов ведется строгий учет совершаемой спортсменами работы, время от времени проводятся контрольные упражнения, которые дают представление о подготовленности спортсменов на данный период времени.

СЕЗОН СПОРТИВНЫЙ

Сезон спортивный — это период года, наиболее благоприятный для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по данному виду спорта.

Традиционно различают в нашей стране летний и зимний сезоны. Летний начинается в мае, зимний — чаще всего в декабре. Проводятся специальные спортивные праздники, посвященные открытию и закрытию сезона.

Однако с появлением в нашей стране дворцов спорта с искусственным льдом, искусственных конькобежных дорожек, трамплинов с искусственным покрытием, футбольных и легкоатлетических манежей, закрытых бассейнов — понятие спортивного сезона становится все более условным. И если в прежние годы хоккеисты начинали игры чемпионата в ноябре — декабре, то сейчас первые календарные матчи проходят уже в начале сентября, а тренировки на льду начинаются в июле. Легкоатлеты разыгрывают зимние и летние чемпионаты страны. Зимние соревнования проходят в легкоатлетических манежах. В закрытых помещениях разыгрывается и чемпионат Европы по легкой атлетике.

Сезон спортивный в каждом виде спорта имеет свои традиции и особенности. Даты и сроки отдельных соревнований остаются традиционно неизменными, что позволяет спортсменам лучше подготовиться к ним.

СЕКУНДАНТ

Секундант — ассистент спортсмена (чаще боксера, борца) во время боя, схватки.

Роль секунданта могут выполнять тренеры или высококвалифицированные спортсмены. В боксе один из секундантов имеет право находиться на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами до команды судьи-хронометриста: «Секунданты, за ринг!» В борьбе рядом со спортсменом перед схваткой



Юные лыжники сдают нормы комплекса ГТО

и в перерывах могут находиться только секундант и массажист. На ковре они должны быть в спортивных костюмах.
Секундантам запрещается вмешиваться в действия судей, каким бы то ни было способом в ходе боя или схватки давать советы, помогать своему подопечному или подбадривать его. Если секунданты нарушают это правило, то их предупреждают или отстраняют от обязанностей, а спортсмену объявляется предупреждение. В соревнованиях по борьбе при повторном нарушении данного пункта правил спортсмен может быть снят с соревнований.
В соревнованиях по боксу секундант имеет право от имени боксера и от своего имени отказаться от продолжения боя, если считает, что у боксера нет шансов на победу. В этом случае секундант выбрасывает на ринг полотенце, что и означает отказ от продолжения схватки. В перерыве между раундами секундант может непосредственно обращаться к судье на ринге от имени боксера. Не разрешается отказываться от боя в момент, когда судья на ринге при нокдауне ведет отсчет секундам.

СЕКЦИИ ОФП, ЗДОРОВЬЯ, ГТО

Эти секции отличаются от секций по видам спорта содержанием своей работы. Занятия здесь также проходят под руководством тренера или (и в этом отличие) специалиста по лечебной физкультуре.

Студенты Ленинградского института советской торговли активно занимаются спортом



В секции общей физической подготовки (ОФП) приходят заниматься практически здоровые люди, которые стремятся поддерживать жизненный тонус, быть в хорошей спортивной форме. Они не ставят себе цели преуспеть в каком-либо виде спорта, победить на соревнованиях. Программа их занятий весьма разнообразна, она включает самые различные виды общеразвивающих физических упражнений — бег, гимнастику. Но секции ОФП могут вести занятия по какому-то одному виду спорта, например по плаванию, теннису, волейболу. Спортсмены секций могут участвовать в соревнованиях. Цель таких соревнований — повысить эмоциональность занятий.

Секции здоровья отличаются от секций ОФП тем, что занимающиеся в них имеют некоторые отклонения в здоровье или это люди пожилого возраста. В зависимости от их физических возможностей и строятся занятия.

Секции ОФП и здоровья для людей самых различных возрастов успешно работают во многих городах и поселках нашей страны. Особенно популярны секции здоровья на Центральном стадионе им. В. И. Ленина в Москве, школа закаливания в Минске.

Секции ГТО помогают подготовиться к сдаче норм ГТО. В соответствии с этим они и строят свою работу. Часть занимающихся в таких секциях стремится достичь в спорте значительных успехов, они тренируются в многоборье ГТО, участвуют в соревнованиях. Секции ОФП, здоровья, ГТО в общеобразовательных школах называют обычно группами ОФП, здоровья, ГТО. Цели занятий в этих группах — укрепление здоровья школьников, подготовка их к сдаче норм ГТО.

СЕКЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА

Это одна или несколько групп спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта под руководством тренера или общественного инструктора. Секции организуют в школах, учебных заведениях, по месту жительства, в коллективах физкультуры предприятий, учреждений, колхозов и совхозов.

Чтобы создать спортивную секцию, необходимо определить место, где проводить занятия, и найти руководителя. В школе секции чаще всего возглавляет учитель физкультуры. В помощь себе он берет активных ребят, хороших спортсменов. Со временем, приобретая организационный и спортивный опыт, эти ребята могут потом возглавить секции. Они занимаются в семинаре, получают звание тренера-общественника.

Спортивные секции — это основа каждого коллектива физкультуры. Чем деятельнее, крепче секции, чем выше спортивное мастерство, тем сильнее коллектив физкультуры.

Спортивные секции создаются не только в коллективах физкультуры, спортивных клубах. Они могут быть и центральными: так называют секции, организованные районными, городскими, областными, республиканскими советами ДСО, спорткомитетами, ведомствами. В этих секциях занимаются спортсмены, достигшие определенных высот мастерства.

«СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ»

Инициативу «Пионерской правды» по проведению массовых детских спортивных соревнований подхватила детская редакция Всесоюзного радио «Пионерская зорька». В 1971 г. было объявлено о Всесоюзных заочных соревнованиях юных конькобежцев — «Серебряные коньки». Участвовать в соревнованиях могли все школьники страны. Редакции организовали специальные еженедельные передачи по радио «Внимание, на старт!». На первый же старт вышли сотни тысяч юных конькобежцев. Дистанция соревнований — 100, 300 и 500 м. Малыши соревнуются на «снегурочках», старшие — на «гагах» или «хоккейных» коньках. Победители школьных соревнований выступают на городских и областных стартах на беговых коньках. Во многих школах стали заливать катки, оборудовать ледяные беговые дорожки. Старты проводились также на городских катках, близлежащих стадионах.

Районные и городские соревнования проходят на лучших базах в торжественной обстановке. В школах с ребятами работают общественные тренеры: мастера спорта, многие прославленные чемпионы. Возникли даже настоящие конькобежные школы. Одной из таких школ долгое время руководила заслуженный мастер спорта, шестикратная олимпийская чемпионка Л. Скобликова. Она не раз была и главным судьей этих соревнований.

С 1975 г. кроме «Серебряных коньков» проводится смотр-конкурс юных конькобежцев, инициатором которого были газета «Советский спорт» и некоторые вечерние газеты крупных городов: Москвы и Ленинграда, Минска и Алма-Аты, Свердловска и Челябинска.



Эмблема соревнований «Серебряные коньки»

Такому мастеру серфинга не страшна никакая волна



Если в первых стартах принимало участие примерно 20—25 тыс. юных конькобежцев, то в последних их было уже более 150 тыс.

Спорткомитет СССР призвал все спортивные организации страны оказывать всяческую помощь и содействие в подготовке и проведении конкурса юных конькобежцев.

Как проводится этот конкурс? В назначенный день все стадионы и катки города отдают юным конькобежцам. В конкурсе может принять участие каждый, кто любит кататься на коньках.

На стадионах ребят встречают известные спортсмены, тренеры, преподаватели детско-юношеских спортивных школ. Они не только выступают в роли судей, организаторов стартов, но и присматриваются к юным конькобежцам, а наиболее способных приглашают в спортивные школы.

СЁРФИНГ

Сёрфинг (в переводе с английского «скольжение по волнам») — вид водного спорта, соревнование на скорость, дальность, продолжительность продвижения (стоя) по большим прибойным волнам на специальной доске без креплений. Доска сделана из пробки или пенопласта.

Сёрфинг распространен главным образом в Австралии, Новой Зеландии, на Гавайских островах и в приморских районах США, Индонезии, Китая и некоторых других стран. В нашей стране этот вид спорта широкого распространения не получил, кроме республик Прибалтики.

СИСТЕМА РОЗЫГРЫША

Система розыгрыша — это порядок проведения соревнований. Она может быть круговая, с выбыванием и смешанная. При выборе системы розыгрыша учитываются стоящие перед соревнованием задачи, вероятные сроки проведения, уровень спортивной подготовленности участников, территориальные условия, наличие спортивных баз и материальные затраты.

В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом. В ряде командных видов спортивных игр (хоккей, хоккей с мячом, хоккей на траве, футбол, баскетбол) проводятся две встречи — на своем поле и на поле противника. Результаты всех

встреч оцениваются в очках, а участник или команда, набравшие большую сумму очков, считаются победителями. Когда в соревнованиях принимает участие большое число участников или команд, а время их проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяется. Всех участников предварительно делят на подгруппы, в которых они встречаются также по круговой системе, и определяют место каждого участника. Занявшие первые места в подгруппах встречаются между собой в борьбе за 1-е место, вторые — за 3-е место, третьи — за 5-е и т. д.

Порядок встреч участников при круговой системе розыгрыша определяется по специальным таблицам очередности, которые приводятся в правилах и Положении о соревнованиях по данному виду спорта.

Система с выбыванием заключается в том, что команда или участник, проигравший встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате к концу соревнований остается только одна команда или участник, не имеющий поражений, который и объявляется победителем. Такую систему розыгрыша называют еще кубковой или олимпийской. Положительные стороны этой системы — возможность проведения соревнований в короткие сроки при большом количестве участников. Команды или спортсмены встречаются в соревнованиях после жеребьевки — определения встречающихся пар. По системе с выбыванием проводятся крупнейшие соревнования по боксу, включая и мировые чемпионаты, и олимпийские турниры.

Смешанная система предполагает проведение части соревнований по системе с выбыванием и части соревнований — по круговой системе. Именно по такой смешанной системе проводятся соревнования по фехтованию, разыгрывались и первенства мира по футболу.

В шахматных и шашечных соревнованиях применяется и так называемая швейцарская система розыгрыша, при которой число участников не ограничивается и проводится 7—12 туров. Начиная со второго тура жеребьевка производится по группам, составленным из участников, имеющих одинаковое количество очков. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

СКАЛОЛАЗА́НЬЕ

Младший брат альпинизма — так называют спортсмены-скалолазы свой вид спорта. И действительно, скалолазанье (этому молодому виду чуть более 30 лет) родилось среди альпинистов и служит совершенствованию их мастерства.

Первые официальные соревнования по скалолазанью были проведены в 1947 г. в Домбае на Кавказе среди инструкторов альпинистского лагеря «Молния». В следующем году разыгрывалось первенство ДСО профсоюзов. В 1955 г. на скале Алима в Верхней Ореанде (Крым) было проведено первое Всесоюзное соревнование по скалолазанью.

В спортивное скалолазанье входит 5 видов соревнований: 3 индивидуальных и 2 групповых.

Индивидуальное лазанье — это соревнование на скорость. Спортсмен должен как можно быстрее взобраться на скалу по заранее намеченному судьями пути без всяких приспособлений, используя естественные уступы, щели, полочки, трещины.

Спуск производится по веревке — это тоже этап соревнования. Судьи фиксируют время секундомером и начисляют штрафные очки, если спортсмен сорвется, неправильно завяжет узел, потеряет предмет снаряжения и за другие ошибки.

Парная гонка — это также соревнования в лазанье по скале на скорость, но только каждый из двух спортсменов-соперников проходит свой маршрут по скале, спускается по веревке, а затем проходит маршрут соперника.

Индивидуальное лазанье с ориентированием проводится так же, как и первый вид, только маршрут намечает не судья, а сам спортсмен. Ему отводится для этого полчаса: спортсмен должен без консультации с тренером или товарищем осмотреть (можно с помощью бинокля) скалу, выбрать путь, нанести его на фотографию скалы и сдать маршрут в секретариат, затем по сигналу точно пройти намеченный путь (отклонения допустимы на 1,5 м).

Групповые виды соревнований по скалолазанью — домбайские и крымские связки.

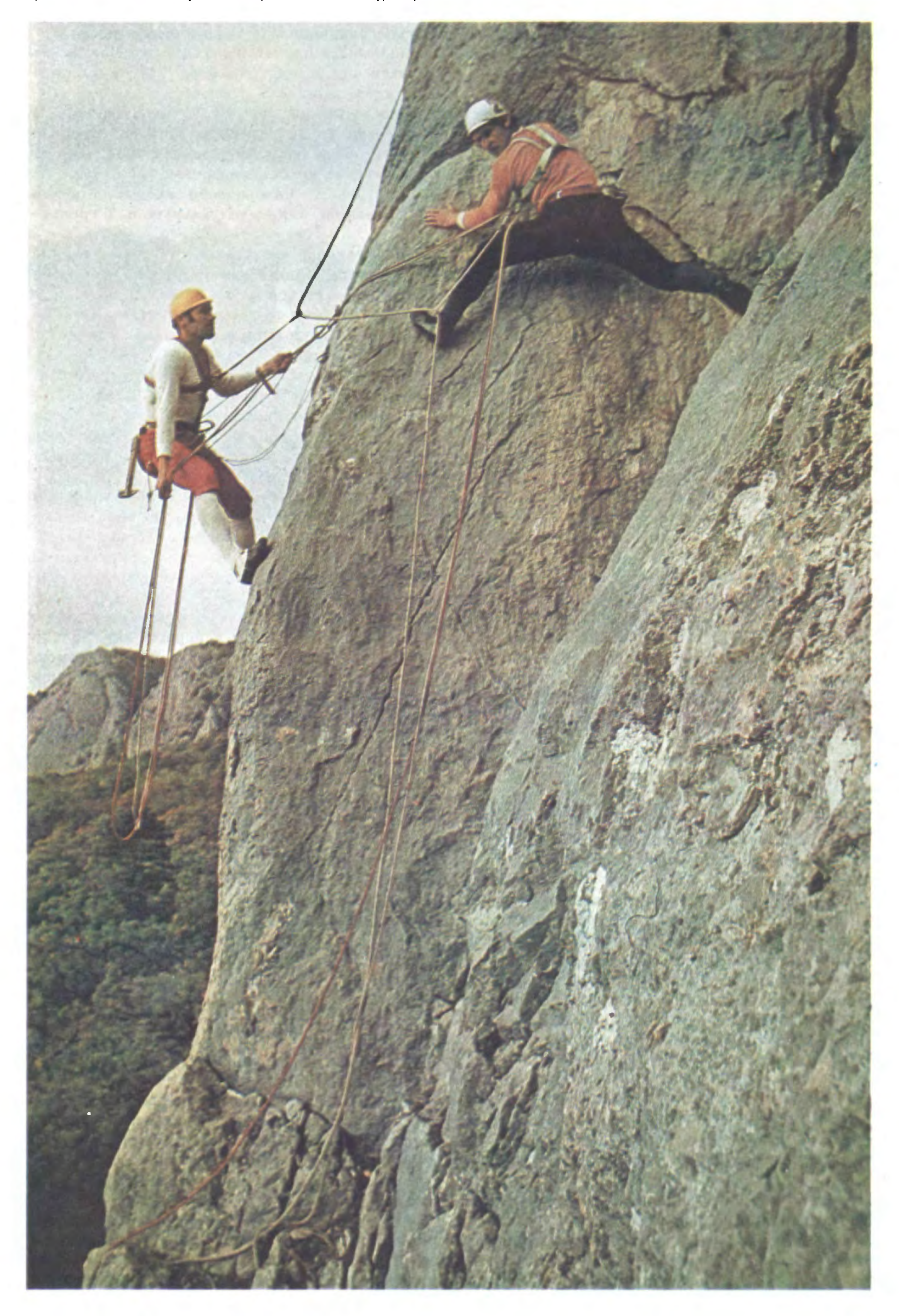
В этих видах скалолазанья применяют различное альпинистское снаряжение и приспособления (крючья, шлямбуры, клинья, карабины, лесенки и т.д.) на наиболее сложных участках маршрута. В соревнованиях участвуют по 2 спортсмена от каждой команды.

Домбайские связки — соревнования, подобные индивидуальному лазанью. Спортсмены, помогая друг другу, должны как можно скорее пройти маршрут, намеченный судьями, и получить минимум штрафных очков.

Крымские связки — это групповые соревнования по скалолазанью с ориентированием. Спортсмены сами намечают маршрут и потом точно проходят его. Побеждает та связка, которая за 30 мин поднимется выше по скале и наберет меньше штрафных очков.

Спортсмены-скалолазы могут получить спортивные разряды и звания «кандидат в мастера спорта СССР» и «мастер спорта СССР». Подготовка спортсменов-скалолазов проводится в альпинистских лагерях.

Ежегодно в Ялте проходят всесоюзные и международные соревнования скалолазов Мужество, собранность, абсолютная точность движений необходимы спортсменам В этом виде спорта очень важно вовремя прийти на помощь товарищу, подстраховать его



СЛЕТ ТУРИСТОВ

Слеты туристов проводят туристские секции в коллективах физкультуры, клубах туристов, советах по туризму. Известны и международные слеты туристов. Туристы собираются на один или несколько дней в живописном месте — на лесной поляне, у реки. Они подводят итоги работы за какой-либо период, обмениваются опытом.

На слете устанавливаются контакты между туристами разных городов, проверяется общая и специальная подготовка туристов. Туристские слеты бывают традиционными, могут посвящаться какой-либо юбилейной дате или событию.

Слеты туристов проходят всегда весело и интересно. Здесь не только деловые сообщения, но и увлекательные рассказы опытных путешественников, различные выставки и конкурсы, выступления художественной самодеятельности, игры, песни у костра.

Важнейшая часть каждого слета — командные соревнования по различным видам туристской техники. Туристы состязаются в точности ориентирования на местности и в преодолении полосы препятствий. Команда туристов проходит ряд препятствий: завал, скальный участок, переправляется через реку. Участники слета должны продемонстрировать умение в кратчайший срок организовать стоянку, разжечь костер, поставить палатку. Оценивается и время прохождения полосы препятствий, и правильность ее преодоления. Иногда полоса препятствий разбивается на этапы и проводится эстафета.

СМОТРЫ-КОНКУРСЫ

Для дальнейшего улучшения физкультурно-массовой и спортивной работы ежегодно проводятся смотры-конкурсы коллективов физкультуры, спортивных клубов советов ДСО, спортсооружений. Это своеобразная форма проведения социалистического соревнования различных физкультурных организаций, спортивных работников, тренеров. Победителями становятся те, кто лучше наладил работу, больше подготовил значкистов ГТО, спортсменов-разрядников, мастеров спорта, провел соревнований, завоевал медалей на внутрисоюзных и международных стартах, лучше строил и использовал спортивные сооружения.

Коллективы физкультуры и спортивные работники награждаются переходящими знаменами, специальными призами.

Нередко проходят тематические смотры-конкурсы, посвященные какому-либо одному разделу работы, например конкурс на лучшую постановку физкультурно-массовой и спортивной работы по месту жительства. Проводят его ВЦСПС, Спорткомитет СССР, ЦК ВЛКСМ и ЦК ДОСААФ.

В 1976 г. в связи с приближающимися XXII Олимпийскими играми в Москве был объявлен конкурс «К олимпийским стартам готовы!» для ДЮСШ по легкой атлетике.

Цель всех смотров-конкурсов — дать новые стимулы физкультурному движению в стране, помочь детям и взрослым приобщиться к физической культуре и спорту.

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В ходе строительства социализма в СССР возникла и успешно развивается подлинно народная система физического воспитания. Физическая культура в нашей стране с первых дней существования молодого государства стала важным средством коммунистического воспитания советского человека, укрепления его здоровья, всестороннего развития, подготовки к труду и защите социалистической Родины.

Цели и задачи советской системы физического воспитания полностью отвечают интересам и стремлениям всего советского народа. Каждый советский человек, независимо от возраста, национальности, состояния здоровья, имеет право заниматься физическими упражнениями в соответствии со своими желаниями и возможностями. Это право закреплено новой Конституцией СССР. Физическое воспитание в СССР является подлинно народным.

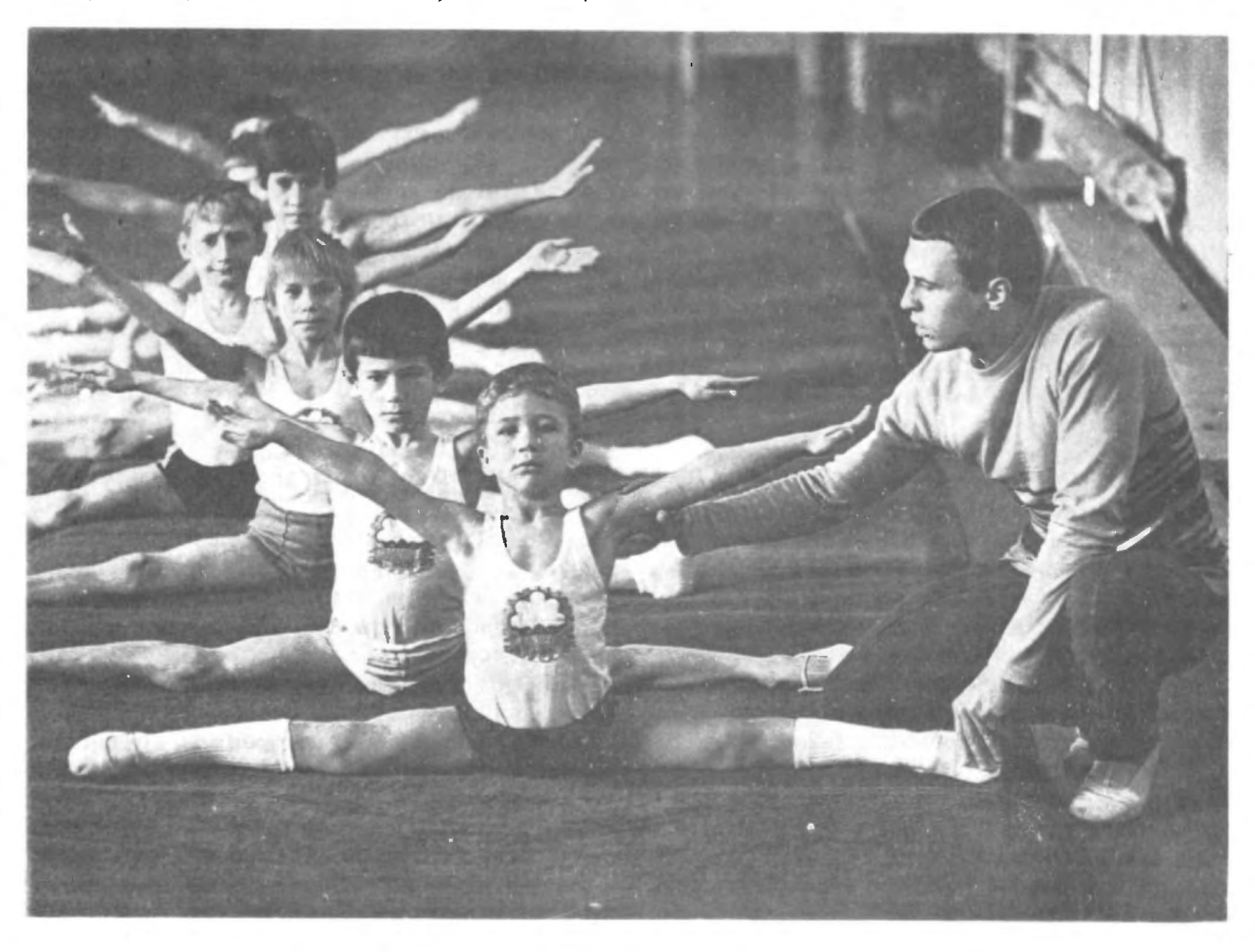
Успехи спортсменов СССР на международной арене тесно связаны с развитием массовой физической культуры.

Цель советской системы физического воспитания — всестороннее физическое развитие, воспитание активных строителей коммунизма, мужественных и умелых защитников Родины, здоровых и бодрых, стремящихся к духовному богатству, моральной чистоте и физическому совершенству советских людей.

Занятия физической культурой и спортом помогают формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в труде, быту, спорте. Воспитываются высокие моральные и волевые качества.

В советской системе физического воспитания существует три главных направления: общее физическое воспитание (уроки физической культуры в школах, техникумах, вузах, группы здоровья, секции общей физической подготовки); специальная физическая подготовка к профессиональной или военной деятельности (занятия в ПТУ, в армии и на флоте, в средних специальных учебных заведениях); совершенствование в области спорта (тренировки в спортивных секциях ДСО и ведомств, а также в клубах по месту жительства).

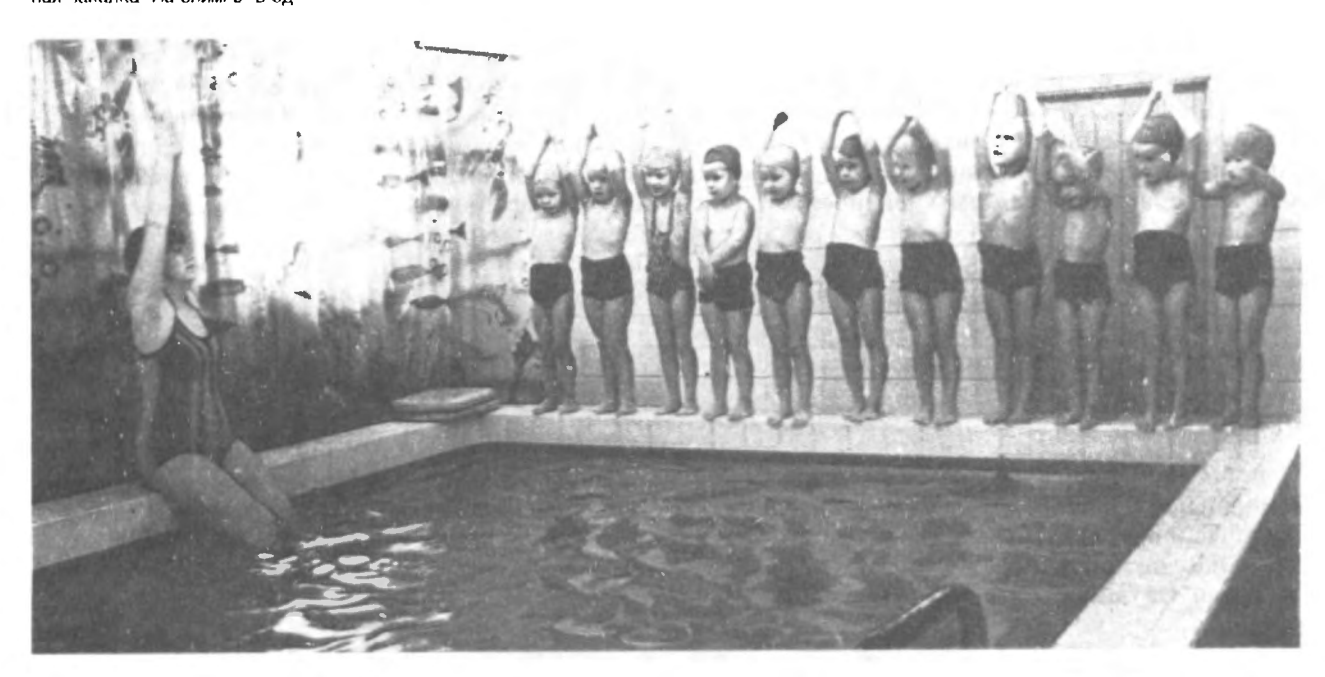
Спортом ребята занимаются с самого раннего возраста Может быть, для некоторых из них так начинается путь в большой спорт



Организационную основу советской системы физического воспитания составляют следующие формы физического воспитания: обязательные (занятия физической культурой в учебных заведениях) и добровольные (тренировки в секциях учебных заведений, спортивных школах ДСО и ведомств). Эти формы занятий физическими упражнениями охватывают все слои населения и все возрастные группы. Организуют, контролируют и направляют работу по физическому воспитанию в стране (районные, городские, окружные, областные, краевые, республиканские) комитеты по физической культуре и спорту. Кроме того, в министерствах просвещения, высшего и среднего специального образования, здравоохранения, обороны и других, а также при ведомственных комитетах имеются отделы по физическому воспитанию. Всю работу по физическому воспитанию в нашей стране координирует Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Большую роль в руководстве самодеятельным физкультурным движением играют общественные организации. К ним относятся добровольные спортивные общества (ДСО), которые создаются по инициативе трудящихся при профессиональных союзах (ДСО «Труд», «Локомотив», «Зенит» и др.); ведомственные организации — Всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо», ДСО «Трудовые резервы», профсоюзно-ведомственные ДСО, организующие физкультурно-спортивную работу со школьниками,— «Юность» и др. В физкультурных организациях страны (1979) занимаются физкультурой на добровольных началах свыше 55 млн. человек, т. е. каждый пятый гражданин нашей страны. Каждый гражданин Советского Союза должен подружиться с физической культурой и спортом, здоровье каждого — это не личная забота, а общегосударственное достояние. В нашей стране появились новые формы организации самодеятельного физкультурного движения. Это прежде всего физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства. Проводятся массовые семейные соревнования «Папа, мама и я — спортивная семья», организуются различные спортивные клубы для подростков. Появились целые спортивные города: Северодонецк, Салават, Волгодонск и др. В связи с Олимпийскими играми в Литве проводится массовая спартакиада населения «От янтарной Балтики — до олимпийской Москвы». О развитии самодеятельного физкультурно-спортивного движения постоянно заботятся профсоюзные, комсомольские и государственные организации. Это движение миллионов строится на научных принципах физического воспитания и руководствуется государственными программами занятий.

Как весело и интересно учиться плавать! А главное — это отличная закалка. *На снимке*: в одном из детских садов Тарту, Эстонская ССР



Только социалистическая система физического воспитания делает доступными занятия физическими упражнениями. В государственных учебных заведениях: вузах, школах, ПТУ — введены обязательные и бесплатные занятия по физической культуре. Физкультурные кадры: учителя, тренеры, организаторы — находятся на государственном или общественном содержании. Спортивные организации бесплатно пользуются сооружениями и инвентарем. В масштабе всей страны внедрен всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Комплекс ГТО является основой советской системы физического воспитания.

Советское физкультурное движение имеет прочную материально-техническую базу. В государственном бюджете (1978) на здравоохранение и физическую культуру было выделено 12,7 млрд. рублей.



Занятия секции общей физической подготовки на химическом заводе (Березники)

Постоянная забота и внимание Коммунистической партии и правительства, активное участие профсоюзов и Ленинского комсомола, творческая инициатива миллионов энтузиастов спорта — главные условия общепризнанных успехов советской системы физического воспитания.

СОВЕТСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Советское физкультурное движение — социальное явление, отражающее развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Оно возникло сразу же после победы Великой Октябрьской социалистической революции.

В период гражданской войны и иностранной интервенции физкультурное движение было направлено на улучшение физической подготовки воинов Красной Армии, на организацию физического воспитания подрастающего поколения.

В первые годы Советской власти большой вклад в развитие физкультурного движения внесли видные военные и революционные деятели: Н. И. Подвойский, Н. А. Семашко, М. В. Фрунзе, К. Е. Ворошилов.

Для защиты социалистического Отечества в первые годы Советской власти было введено обязательное обучение военному делу и организовано Главное управление всеобщего военного обучения (Всевобуч). На Всевобуч было возложено также руководство физкультурным движением.

В 1923 г. Всевобуч был упразднен и образован Высший совет физической культуры. Первым его председателем стал Нарком здравоохранения Н. А. Семашко.

В дальнейшем, с развитием нашего общества, конкретизировались задачи советского физкультурного движения — социальные, воспитательные, оздоровительные. Еще в 1925 г. постановлением ЦК РКП(б) 13 июля «О задачах партии в области физической культуры» была определена социальная роль физической культуры как части общеполитического, культурного воспитания и образования. В этот период физическая культура, национальные виды спорта начали развиваться и в союзных республиках.

За 60 лет Советской власти физкультурное движение выросло и окрепло. В наши дни многомиллионная армия физкультурников и спортсменов с честью защищает спортивную славу Советской Родины.

Главная задача Коммунистической партии и Советского правительства в области физической культуры и спорта — продление жизни и укрепление здоровья советского человека.

Этой самой гуманной и благородной цели подчинено все физкультурное движение. Сейчас СССР называют страной здоровья. Бесплатное медицинское обслуживание, широкая сеть санаториев, домов отдыха, профилакториев, туристских баз и спортивно-оздоровительных лагерей, доступность занятий физической культурой и спортом — все это позволило укрепить здоровье, повысить работоспособность и продолжительность жизни советских людей.

Если в дореволюционной России средняя продолжительность жизни населения составляла около 30 лет, то в наше время эта цифра выросла до 70 с лишним лет.

В рядах советского физкультурного движения более 55 млн. физкультурников, из них ежегодно около 18 млн. становятся спортсменами-разрядниками. Для сравнения можно сказать, что в 1913 г. в России было всего 50 тыс., а в 1940 г. — 5,4 млн. физкультурников и спортсменов.

Занятия физической культурой прочно вошли в повседневную жизнь, стали потребностью советских людей. В СССР более 3 тыс. крупных стадионов с общим числом мест свыше 11 млн., свыше 60 тыс. спортивных залов, 1500 бассейнов, свыше 600 тыс. спортивных площадок.

До Октябрьской революции на огромных территориях Средней Азии, Закавказья, в окраинных районах не было ни одного стадиона, ни одного спортивного зала. В наши дни не только крупные города во всех союзных республиках, но и села и даже отдельные предприятия имеют хорошо оборудованные спортивные сооружения.

Физической культурой занимаются не только в свободное время, но и на производстве: 40 тыс. инструкторов производственной гимнастики на предприятиях, в учреждениях помогают трудящимся укреплять свое здоровье и повышать производительность труда.

Для массового развития физической культуры и спорта в Советском Союзе созданы все условия: государственное планирование мер, направленных на укрепление здоровья трудящихся, мощная материальная и техническая база физкультурного движения, научно разработанная система физического воспитания. Цель советского физкультурного движения всегда одна — воспитание гармонически развитого человека — строителя коммунистического общества.

В физкультурном движении действуют две системы органов управления: государственная и общественная. Высшим органом государственного управления физической культурой и спортом в нашей стране является Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Он несет ответственность за состояние и дальнейшее развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе, за совершенствование системы физического воспита-





Встреча футбольных команд Германии и Московского совета физической культуры 10 октября 1924 г

ния как одного из важных средств коммунистического воспитания и укрепления здоровья граждан СССР, подготовки их к труду и защите социалистической Родины. Спорткомитет СССР и комитеты по физической культуре и спорту, созданные при Советах Министров союзных республик, краевых, областных, городских и районных исполкомах Советов народных депутатов, составляют единую для всей страны систему государственного руководства физической культурой и спортом. Все спорткомитеты работают в тесном контакте с другими государственными учреждениями — министерствами и их органами на местах, а также с профсоюзными и комсомольскими организациями, спортивными обществами при широком участии общественного актива, который объединяется в советы по физическому воспитанию при комитетах, федерации по видам спорта, тренерские советы, коллегии спортивных судей, проблемные комиссии и другие организации. Важным участком в работе комитетов является регламентация спортивных соревнований, разработка их правил, выработка нормативов комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации.

Принимает участие в управлении физкультурным движением и ряд других государственных учреждений. Например, Министерство просвещения СССР через республиканские министерства просвещения, краевые, областные, городские и районные отделы народного образования обеспечивает физическое воспитание в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах. Большую работу по физической культуре и спорту ведут через клубы и парки культуры и отдыха Министерство культуры СССР, министерства культуры союзных республик, управления и отделы при местных Советах народных депутатов. Государственное руководство физической культурой и спортом осуществляется и через Министерство здравоохранения СССР, соответствующие республиканские министерства, управления и отделы здравоохранения по линии медицинского контроля за занимающимися.

В систему общественного самоуправления физкультурным движением входят добровольные спортивные общества и органы общественного физкультурного актива, а также другие общественные организации. Основной отряд массового физкультурного движения — самодеятельные физкультурные организации. Это добровольные спортивные общества профсоюзов и ведомств. Им принадлежит важная роль в коммунистическом воспитании самодеятельности широких народных масс, во всестороннем физическом развитии и оздоровлении населения. Добровольные спортивные общества профсоюзов и ведомств организуют и проводят массовую спортивную работу среди детей и взрослых, спортивные соревнова-

Физкультурный парад на Красной площади Москва (1926)



ния, гимнастику на производстве, оздоровительные мероприятия.

Низовым звеном советского физкультурного самодеятельного движения являются коллективы физической культуры и спортивные клубы. Коллективы физической культуры — это основные звенья физкультурного движения, массовые организации, активно участвующие в общественно-политической жизни предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов.

Задачи государственных и общественных организаций в области физкультуры и спорта едины. Они определяются Программой КПСС, решениями партии и правительства о развитии физической культуры и спорта и неразрывно связаны с общими политическими и экономическими задачами страны. Указания Коммунистической партии и Советского правительства по дальнейшему развитию физической культуры и спорта относятся ко всем государственным и общественным организациям, ко всему населению, поскольку основаны на объективной потребности общества в повышении уровня физической культуры народа, вытекают из задач экономического и культурного развития, укрепления обороноспособности страны. Одной из важных политических задач является достижение общенародности в развитии физкультурного движения. Это значит, что занятия физической культурой должны прочно войти в жизненный уклад советских людей всех возрастов и всех профессий.

Сейчас уже трудно представить полноценный отдых советского человека без физической культуры. В организации этого отдыха активно участвует широкий круг общественности: общественные инструкторы физической культуры на производстве и по месту жительства, энтузиасты спорта — тренеры и спортсмены. Решению поставленной задачи во многом способствует и введенный в 1972 г. новый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Ежегодно 20 млн. человек всех возрастов сдают нормы комплекса ГТО. Массовыми и популярными стали чемпионаты СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». Массовый характер физкультурного движения вызвал к жизни вид соревнований, не известный ни одной капиталистической стране мира,— Спартакиады народов СССР, на старты которых выходят миллионы спортсменов. Спартакиады являются смотром наших сил перед важнейшими соревнованиями мира — Олимпийскими играми.

Советское государство не жалеет средств и сил для того, чтобы юное поколение граждан нашей страны росло крепким и здоровым. Кроме обязательных уроков по физической культуре в школах, ПТУ, техникумах молодежь участвует в различных соревнованиях, ▶

НИКОЛАЙ ИЛЬИЧ ПОДВОЙСКИЙ



Н И Подвойский (1880—1948)— видный деятель революционного движения в России, участник штурма Зимнего дворца в дни Октябрьской революции, один из создателей Красной Армии Первый председатель физкультурной организации страны, награжден орденом Красного Знамени.

В Музее революции СССР хранится партийный билет № 19919, принадлежавший Н. И. Подвойскому. В графе «Социальное положение» записано: «солдат революции». Он рано вступил в революционное движение. Уже в 1896 г. шестнадцатилетним пареньком Подвойский вместе с небольшой группой прогрессивной молодежи принял участие в подготовке первомайской маевки, первой в Чернигове, где он тогда учился.

Родился Николай Ильич в селе Куношевка, что под Нежином на Черниговщине, в семье сельского учителя. Он рос пытливым, любознательным, увлекался книгами. в его характере уже в детстве ярко проявлялись такие черты, как смелость и скромность. Он хорошо играл на скрипке, рисовал, прекрасно пел украинские и русские народные песни. Но талант Подвойского — талант партийного организатора, пламенного публициста и агитатора — полностью раскрылся в революционной борьбе. Он был одним из организаторов первого в России Совета рабочих депутатов в Иваново-Вознесенске в 1905 г., участвовал в создании массовой пролетарской газеты «Правда».

С 1919 по 1923 г. Подвойский возглавлял Главное управление всеобщего военного обучения (Всевобуч), которое ведало и спортивными организациями страны. Через Всевобуч осуществлялось физическое и трудовое воспитание молодежи. «Настал момент,— говорил Н. И. Подвойский,— и для физической культуры пролетариата и крестьянства». По указанию В. И. Ленина в августе 1920 г. при Всевобуче был создан Высший совет физической культуры. Николай Ильич стал его первым председателем.

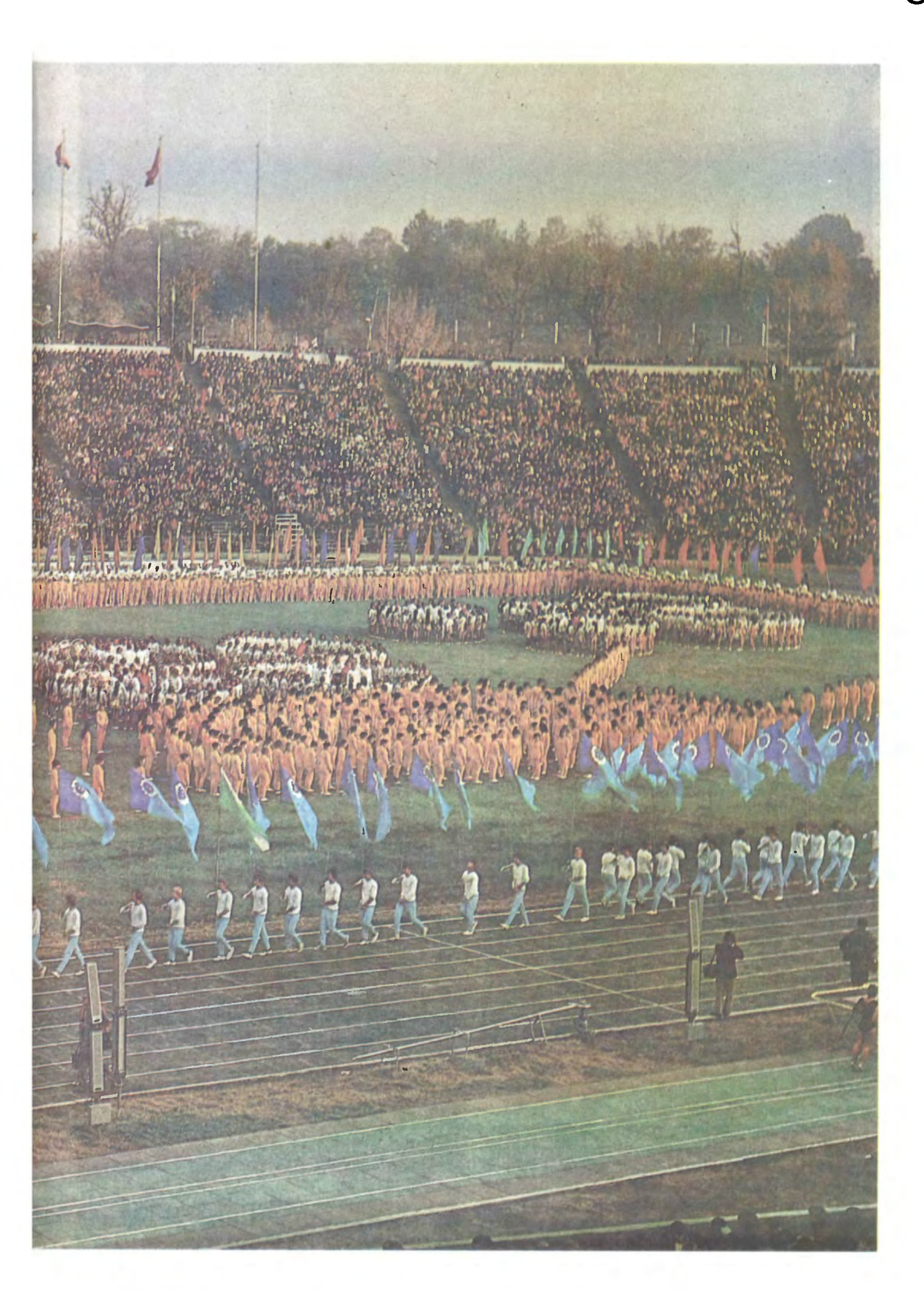
Он был страстным энтузиастом спорта и много сил и энергии вкладывал в распространение физической культуры среди народа. Развитие физической культуры он рассматривал как необходимую часть культурной революции. Николай Ильич и сам занимался спортом — увлекался лыжами, коньками, плаванием, гимнастикой и до конца дней сохранял бодрость, подтянутость. В своих поездках по стране, в газетных статьях, в брошюрах он без устали пропагандировал занятия спортом, призывал молодежь создавать пролетарские спортивные общества. По его инициативе родились в нашей стране народные физкультурные праздники, парады, массовые гимнастические выступления.

Подвойский также был одним из организаторов Красного спортивного Интернационала (Спортинтерна). Он был его первым председателем. Спортинтерн объединял спортивные рабочие организации Англии, Германии, Чехословакии, Франции, Италии, Австрии, Болгарии и других стран.

Уже к 1923 г. появилась развернутая система школ подготовки инструкторов допризывной и физкультурной подготовки, Всевобуч подготовил 1 млн. допризывников и физкультурников. На заводах, фабриках, в школах, селах, в армейских частях было создано 2 тыс. спортивно-гимнастических клубов и кружков. Массовое спортивное движение, основы которого были заложены в начале 20-х гг., получило широчайший размах: СССР стал страной самого массового спорта, а советские спортсмены — одними из самых сильных в мире.

Спартакиады народов СССР — всегда большой красочный праздник, яркое, знаменательное событие. По своему масштабу наши спартакиады мало в чем уступают Олимпийским играм. Это смотр достижений советского спорта, уровня его развития. *На снимке:* открытие VI летней Спартакиады народов СССР (1975)





Парад физкультурников
Москва, Красная площадь (1935)



сдает нормы ГТО, занимается в спортивных кружках и секциях. Большой популярностью среди школьников пользуются всесоюзные соревнования на призы ЦК ВЛКСМ — «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и др.

Чтобы улучшить спортивно-массовую и оздоровительную работу в общеобразовательных школах, секретариат ВЦСПС, секретариат ЦК ВЛКСМ, Министерство просвещения СССР приняли в октябре 1975 г. постановление «О проведении Всесоюзных детских спортивных игр «Старты надежд». Значительное место в физическом воспитании школьников занимают всесоюзные спартакиады школьников, которые проводятся с 1954 г.

Массовая физическая культура — это тот источник, из которого черпает таланты большой спорт. Выдающиеся достижения советских атлетов стали возможны только благодаря бурному росту советского физкультурного движения.

Победы наших спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы — показатель спортивных успехов всей страны. Советское физкультурное движение можно сравнить с пирамидой, основанием которой являются 55 млн. занимающихся физической культурой, а вершиной — выдающиеся мастера советского спорта. И среди этих сотен избранных — представители всех союзных республик нашей страны.

Достижения в спорте невозможны без подготовки специалистов. В Советском Союзе созданы научно-исследовательские институты по физической культуре. Преподавателей физического воспитания готовят 21 физкультурный вуз, 90 факультетов в педагогических институтах и университетах, 30 техникумов. Советское физкультурное движение обеспечено высококвалифицированными научными и преподавательскими кадрами.

Советское физкультурное движение приобрело большой международный авторитет. И яркое свидетельство этому — избрание Москвы столицей XXII Олимпийских игр. Участие в Олимпийских играх — большая честь и ответственность для спортсменов. И если спортсмены царской России, лишь дважды участвовавшие в Олимпийских играх, заняли там одно из последних мест в командном зачете, то советские спортсмены с гордостью несут знамя своей Родины на олимпийских стадионах. Недаром Советский Союз считается сильнейшей спортивной державой мира.

С каждым годом все более мощным и зрелым становится советское физкультурное движение, оно приобретает подлинно всенародный размах.

Забота партии и правительства о его развитии — залог новых успехов, дальнейшего подъема и расцвета физической культуры и спорта в нашей стране.

СОРЕВНОВАНИЯ

В советской системе физического воспитания соревнования — составная часть педагогического процесса, воспитывающего всесторонне физически развитых, волевых и закаленных людей.

Каждое соревнование, чтобы оно прошло успешно, нужно тщательно и умело готовить. Эта подготовка начинается обычно с того, что разрабатывается Положение о соревнованиях. Оно заранее рассылается, раздается всем заинтересованным коллективам. Если это первенство школы, ПТУ, то — классам, группам, если первенство города — то коллективам физкультуры.

До начала соревнований формируется судейская коллегия, возглавляет которую один из квалифицированных в данной организации спортивных судей. При судейской коллегии создаются две комиссии — мандатная и врачебная. Первая — перед стартами решает вопрос о допуске на соревнования каждого участника; вторая — следит за тем, чтобы все участники прошли медконтроль, она организует медицинское обслуживание во время соревнований.

Спортивные соревнования — всегда праздник. Вот почему очень важно хорошо продумать зрелищную сторону стартов. Места соревнований украшают флагами, плакатами, призывами. Нередко перед соревнованиями проводят парад, показательные выступления. По возможности неплохо организовать и квалифицированный комментарий судьи-информатора, который поможет зрителям следить за ходом борьбы. Опытные организаторы заранее разрабатывают весь сценарий предстоящего праздника.

Соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

В *личных соревнованиях* разыгрываются звания чемпионов и победителей среди отдельных спортсменов. По такому принципу проводятся обычно чемпионаты для взрослых и первенства для юношей в легкой и тяжелой атлетике, конькобежном, лыжном, велосипедном спорте, фехтовании, плавании, борьбе, боксе и многих других видах спорта.

В большинстве спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) и некоторых других видах спорта (в велосипедных командных гонках, эстафетах) все соревнования командные, т. е. борются между собой команды. Результаты отдельных участников тут не учитываются.

Командными могут быть соревнования в любом виде спорта, если их итоги подводятся по принципу командного зачета: результат каждого участника идет в общую сумму результатов всей команды. Тот коллектив, у которого эта сумма окажется лучше, выйдет победителем.

Наиболее распространены лично-командные соревнования. В них учитывают результаты и отдельных спортсменов, и команды в целом. Эти соревнования выявляют лучших, сильнейших спортсменов и дают представление об общем уровне развития спорта в той организации, которую представляет команда.

В *лично-командных соревнованиях* командное первенство определяется по сумме результатов (очков, баллов) участников команды класса, учебной группы, цеха, предприятия, района, города.

На Спартакиадах народов СССР, некоторых всесоюзных и республиканских комплексных соревнованиях практикуется проведение личных соревнований с командным зачетом — по типу неофициального командного зачета, применяемого на Олимпийских играх. Очки команде тут приносят лишь те спортсмены, которые заняли места не ниже условленного.

В спорте распространены и *заочные соревнования*, которые проходят в различных городах или селах. Исход спортивной борьбы определяется позже по протоколам соревнований. В заочных соревнованиях спортсмены не встречаются в непосредственной спортивной борьбе, а поддерживают связь между собой по почте, телеграфу, телефону, радио или телевидению во время стартов или после них. Заочные соревнования — очень удобная форма состязаний для спортсменов, которые не имеют возможности встретиться со своими соперниками. Такие соревнования, например, могут организовать два коллектива физкультуры из разных городов.

Заочные соревнования можно организовать по гимнастике, тяжелой и легкой атлетике, плаванию, фигурному катанию, стрельбе и другим видам спорта, кроме единоборств: бокса, фехтования, различных видов борьбы и спортивных игр.

Часто проводятся заочные соревнования по шахматам и шашкам, особенно так называемая игра по переписке. Для нее утверждены специальные правила.

Наиболее крупные заочные соревнования транслируются по телевидению, например состязание по акробатике на Кубок Интервидения с участием команд социалистических стран.

Каждое заочное соревнование проводится по специально разработанному Положению, в котором указаны сроки и порядок проведения стартов, состав участников и судейской коллегии, порядок подведения итогов и поощрения победителей.

СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ СОДРУЖЕСТВО

Современное развитие спорта в странах социалистического содружества требует проведения совместных научных исследований, обмена опытом работы физкультурных организаций, обмена научной информацией и литературой,

координации усилий в совместной борьбе за демократизацию международного спортивного движения.

Разнообразные формы социалистического спортивного содружества осуществляются на основе равноправного участия во всех спортивных делах с учетом национальных особенностей и спортивных традиций каждой страны, в интересах взаимопомощи и дальнейшего укрепления дружеских отношений между спортсменами стран социализма.

Успех каждой социалистической страны на международной арене — это общий успех братской семьи стран социалистического содружества.

В некоторых видах спорта спортсмены социалистических стран в течение многих лет прочно удерживают первенство на крупнейших международных соревнованиях. Хоккеисты сборных команд СССР и Чехословакии являются лидерами мирового хоккея. В тяжелой атлетике большинство рекордов мира последних лет принадлежит спортсменам Болгарии и СССР.

Социалистическое спортивное сотрудничество осуществляется: в развитии массовой физической культуры и спорта; в научно-исследовательской работе и в материально-техническом обеспечении физической культуры и спорта; в области информации.

Сотрудничество в развитии массовой физической культуры и спорта носит всесторонний и постоянный характер (крупные манифестации, недели дружбы, фестивали, соревнования и т. д.).

Наиболее значительны соревнования юных спортсменов социалистических стран «Дружба», впервые проведенные в 1964 г. Они не имеют командного и комплексного зачета и дают огромный материал для анализа перспектив спортивного развития.

Одна из форм спортивного сотрудничества социалистических стран — спортивные связи между городами-побратимами и спортивными обществами пограничных районов. Такие связи успешно развиваются между Румынией и Молдавской ССР, Чехословакией и Украинской ССР, Польшей и Белорусской ССР, Монголией и Иркутской областью.

Особенно плодотворно научное сотрудничество с ГДР, Болгарией, Польшей. Большое внимание ученые социалистических стран уделяют проблемам выносливости, отбору юных спортсменов, методике организации тренировочного процесса, вопросам врачебного контроля

Сотрудничество в области материально-технического обеспечения физической культуры и спорта осуществляется с целью увеличения производства и улучшения качества спортивного инвентаря, расширения взаимной технической помощи.

Так, между советским объединением «Главспортпром» и фирмами ряда социалистических стран заключены соглашения о совместной разработке различных спортивных промышленных изделий. Венгерская фирма «Электроимпекс» является официальным поставщиком Олимпиады-80. Электронные табло этой фирмы установлены на многих спортивных аренах. В оборудовании Олимпийской деревни участвовали польские и югославские фирмы.

Совместное использование средств информации (обмен подборками спортивных материалов, совместные издания книг и альбомов, международные совещания спортивных журналистов, издательских работников и т. д.) также важная форма социалистического содружества. В 1976 г. на московском совещании представителей спортивных издательств социалистических стран обсуждался вопрос о координации деятельности по выпуску литературы к Олимпийским играм 1980 г. в Москве.

В спорте социалистических стран существуют тенденции для перехода от простых спортивных контактов к интегративным формам (разделение деятельности в сфере спорта). Так, в области спортивной науки Польша специализируется на разработке проблемы организации физической культуры, спорта и туризма, Чехословакия особое внимание уделяет спортивным тестам, СССР и ГДР занимаются преимущественно проблемами спортивной тренировки. Подобная специализация порождает особую необходимость обмена спортивными достижениями.

СПАРТАКИАДА

Массовое комплексное соревнование по нескольким видам спорта. Свое название этот вид соревнований получил в честь Спартака — вождя восставших рабов в древнем Риме (74 г. до н. э.). Имя Спартака олицетворяло мужество, волю, силу, стремление всегда добиваться победы. Эти качества присущи и настоящим спортсменам.

Первая в нашей стране спартакиада состоялась в 1923 г. в Ленинграде. Ее инициатором была молодежная физкультурная организация им. Спартака (откуда и идет традиция называть многодневные соревнования спартакиадами). В ту пору в СССР развернулось широкое спортивное строительство. В Москве появился стадион «Динамо», на котором в 1928 г. была проведена всесоюзная Спартакиада. В ней участвовало более 7 тыс. человек, в том числе свыше 600 представителей рабочих спортивных организаций из 17 стран. Торжественное открытие состоялось на Красной площади. В программе был 21 вид спорта. В ходе упорной борьбы были установлены десятки рекордов СССР. Спартакиада 1928 г. показала всему

миру, каких успехов добилось физкультурное движение в молодой Стране Советов.

В 1956 г. на только что введенном в строй Центральном стадионе им. В. И. Ленина в Москве состоялась I летняя Спартакиада народов СССР. С тех пор, как правило, эти крупнейшие состязания, по своему масштабу не уступающие Олимпиадам, проводятся регулярно в год, предшествующий Олимпийским играм. В 1979 г. в Москве прошла VII Спартакиада. Впервые в этих соревнованиях приняли участие зарубежные спортсмены. VII Спартакиада явилась как бы генеральной репетицией перед Олимпиадой в Москве. Были опробованы спортивные сооружения, обновленные к Олимпиаде: футбольно-легкоатлетический манеж ЦСКА, Большая спортивная арена и плавательный бассейн стадиона им. В. И. Ленина, стрельбище «Динамо» в Мытищах и ряд других спортивных сооружений.

Л Турищева считалась одной из лучших в мире исполнительниц вольных упражнений *На снимке* ее выступление в гимнастическом турнире VI летней Спартакиады народов СССР (1975)





Очень интересно и напряженно складывалась борьба легкоатлетов на VI Спартакиаде народов СССР. Часто победителя и призеров разделяли десятые доли секунды Таким упорством отличался и бег на 5000 м

Двукратный олимпийский чемпион в фехтовании на саблях В. Кровопусков (*слева*) — мастер мгновенных атак, против которых бессильна самая надежная защита



Конный спорт — одна из олимпийских дисциплин, входящих в программу Спартакиад народов СССР





В трудных условиях — в сильнейший тропический ливень проходили соревнования по мотокроссу на IV летней Спартакиаде дружественных армий Золотые медали — в классах мотоциклов 250 и 500 см³ — завоевал трехкратный чемпион мира Г. Моисеев

Спартакиады народов СССР являются генеральным смотром достижений отечественного спорта, они способствуют широкому развитию массового спорта и физической культуры в стране, выявляют молодых талантливых атлетов, которые затем с большим успехом выступают на ответственных международных турнирах. Практически все советские олимпийские чемпионы свой путь к пьедесталу почета начали со стартов в Спартакиадах. Кроме 21 олимпийского вида спорта в 1967 г. впервые в программу летней Спартакиады народов СССР были введены состязания по 17 военно-техническим видам спорта, которые развивает ДОСААФ СССР. (Рассказы об этих видах вы найдете в словаре.)

Спартакиады народов СССР — многоступенчатые соревнования. Они начинаются в коллективах физкультуры предприятий, строек, колхозов, учебных заведений. Это первый, массовый и главный этап, цель которого — приобщить к активным занятиям физкультурой, укрепить здоровье миллионов людей. Затем проводятся состязания в городах, областях, республиках, где выявляются лучшие спортсмены. Из них формируются сборные всех союзных республик, Москвы и Ленинграда — 17 сборных команд. Они участвуют в финальных стартах, где определяются победители и призеры Спартакиады.

Если в массовых соревнованиях I Спартакиады (1956) участвовало 23 млн. человек, то в VI (1975) — 55 млн. человек.

На шести предыдущих летних Спартакиадах народов СССР главный приз за командную победу 4 раза выигрывала сборная Москвы и дважды — сборная спортсменов областей, краев и автономных республик РСФСР.

С 1962 г. в нашей стране проводятся зимние Спартакиады народов СССР. Как и летние,



На Уктусских горах под Свердловском проходили соревнования лыжников на всех зимних Спартакиадах народов СССР

Турнир прыгунов с трамплина на IV зимней Спартакиаде народов СССР открыл немало молодых талантливых спортсменов



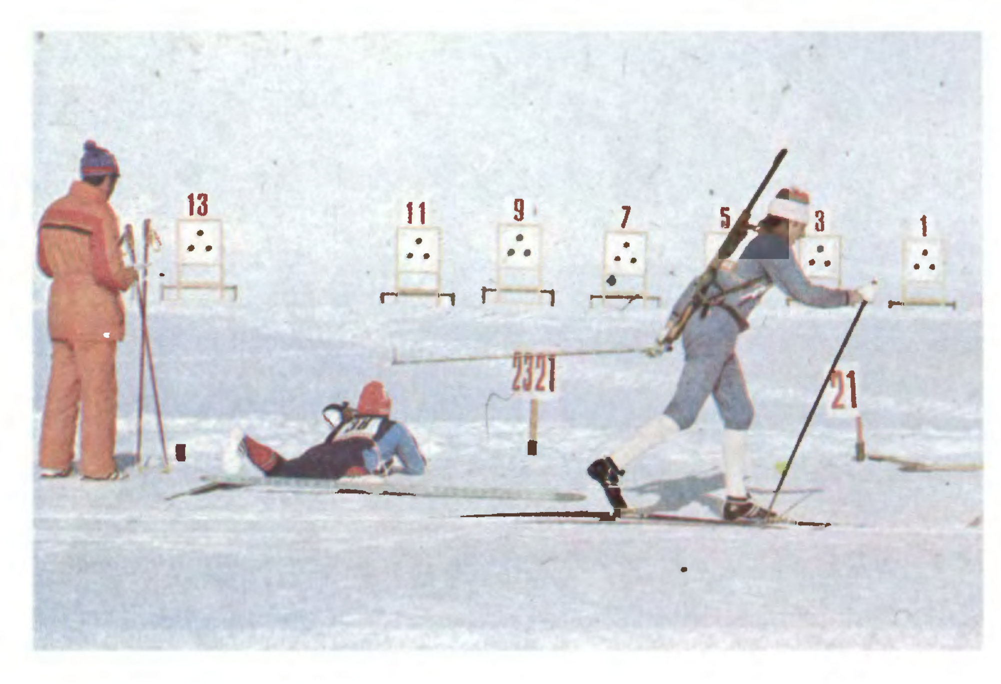
зимние Спартакиады проводятся через 4 года. Они способствуют развитию зимних видов спорта в стране, выявляют молодых способных спортсменов — кандидатов в сборную страны. В марте 1978 г. в Свердловске и Бакуриани состоялись финалы IV зимней Спартакиады. В этих состязаниях трижды побеждали москвичи, один раз — ленинградцы. Соревнования проходили только по олимпийским видам спорта: лыжам, конькам, биатлону, северному двоеборью, прыжкам с трамплина, фигурному катанию, хоккею, санному и горнолыжному спорту.

Для спортсменов добровольных спортивных обществ профсоюзов организуются Спартакиады профсоюзов СССР. На начальных этапах их участники соревнуются не только в олимпийских дисциплинах, но и в национальных видах спорта. Финалы (олимпийские виды спорта) зимних Спартакиад разыгрываются за год до Белых Олимпиад, летних — спустя год после Олимпийских игр.

Советские воины-спортсмены выступают в Спартакиадах Вооруженных Сил СССР. Лучшие из них принимают участие в летних и зимних Спартакиадах дружественных армий, организуемых Спортивным комитетом дружественных армий (СКДА) для армейских атлетов социалистических стран и развивающихся государств.

Своя спартакиада есть у динамовцев. Спортсмены этого общества участвуют также в спартакиадах (летних и зимних) родственных «Динамо» спортивных организаций социалистических стран.

Повышенный интерес всегда вызывают Всесоюзные спартакиады школьников. Впервые спартакиада прошла в 1954 г. В 1978 г. в Ташкенте прошла XV Спартакиада, которую называют смотром резервов советского спорта. Именно во время этих стартов мы узнали имена известных ныне мастеров спорта. Все-



Свердловск отлично подготовился к IV зимней Спартакиаде народов СССР (1978). Специально к стартам биатлонистов было построено новое стрельбище

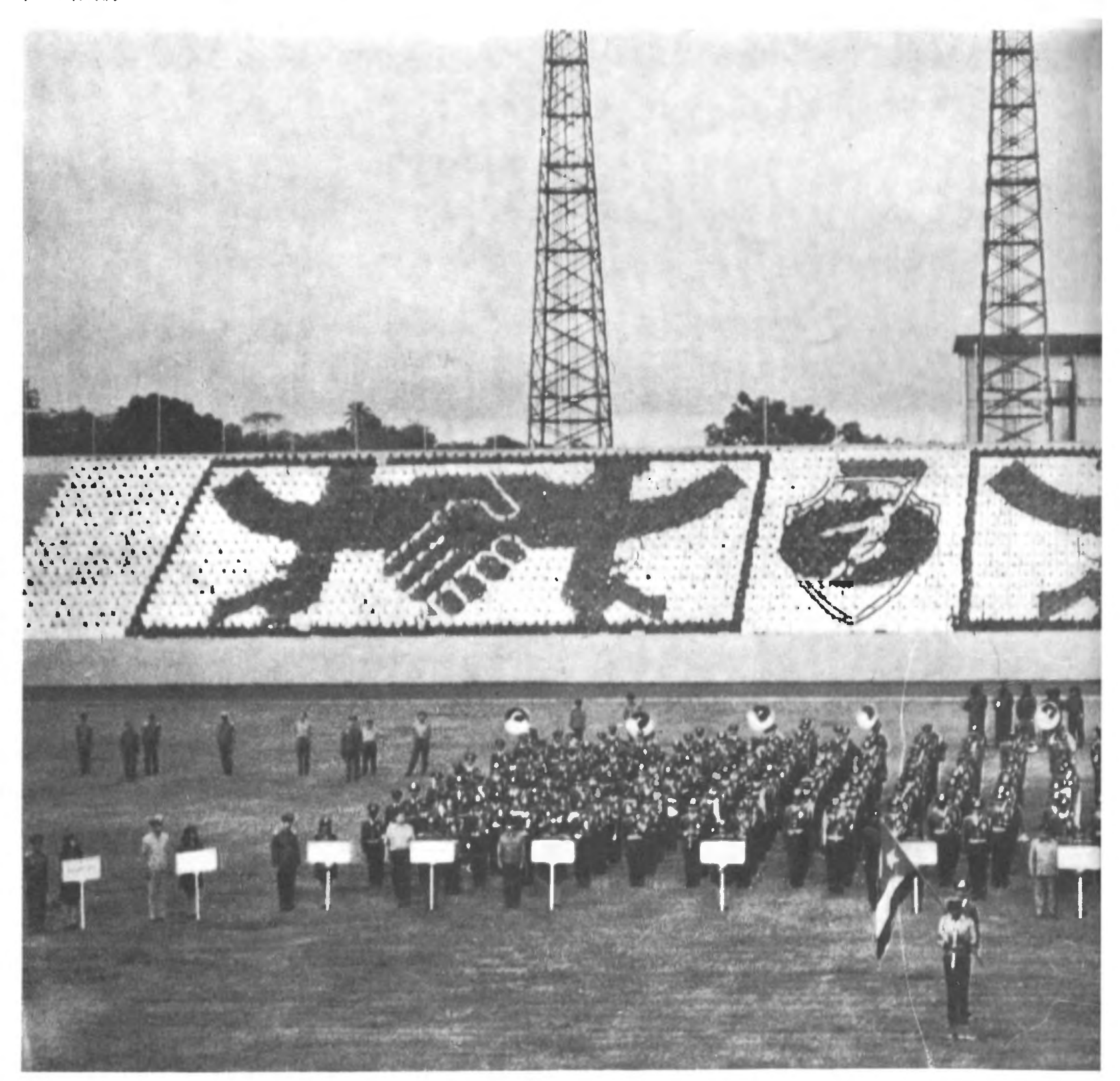


Соревнования IV летней Спартакиады дружественных армий (Куба, 1977) проходили по 12 видам спорта, в том числе по военному троеборью

Эмблема Спортивного комитета дружественных армий (СКДА)



Торжественное открытие IV летней Спартакиады дружественных армий (1977) на стадионе им Педро Марреро в Гаване



союзные спартакиады школьников стали настоящим праздником детского спорта в нашей стране.

Проводятся также спартакиады воспитанников общества «Трудовые резервы».

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНАЯ

Спортивная специализация — это приобретение знаний, умений и навыков, способствующих достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Специализация спортивная заключается в том, что из многих видов спорта спортсмен избирает один, на котором сосредоточиваются все его усилия с целью достижения наибольшего прогресса и наивысшего результата. Высокий уровень развития современного спорта требует от спортсменов углубленной многолетней спортивной специализации в одном виде спорта. А ведь не так давно были спортсмены, которые выступали в различных видах спорта. Вспомним знаменитого футболиста и хоккеиста 50-х гг. В. Боброва и четырехкратного олимпийского чемпиона по конькам Е. Гришина, успешно выступавшего также и в велогонках.

Однако специализация в спорте совершенно не исключает всестороннего развития спортсмена, приобретения им широкого круга знаний и навыков в нескольких видах спорта.

В последнее время наблюдается стремление к возможно более ранней спортивной специализации, с детского возраста. В секции плавания, гимнастики, фигурного катания принимают детей с 4—6 лет. Однако и в этом случае специализация ведется на основе всестороннего физического развития.



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Это комплекс современных хорошо оборудованных баз, на которых проходят тренировки спортсменов в том или ином виде спорта или в ряде видов.

В специализированных центрах олимпийской подготовки есть не только залы, бассейны, стадионы, площадки, но и различного рода тренажеры и кабинеты, оснащенные новейшей медицинской аппаратурой. Ведь ныне тренировка спортсмена высокого класса очень сложна, спортсмен отдает много сил, которые, естественно, нужно помочь восстановить.

Специализированные центры имеют гостиницу для спортсменов, столовую, нередко клуб. В таких центрах проходят учебно-тренировочные сборы спортсменов, организованные специально перед теми или иными соревнованиями.

СПОРТ

Спорт — многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья, подготовки к труду и обороне, состоящее из физических упражнений, соревнований. Цель спорта — наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека достижение высоких результатов и побед в состязаниях.

Спорт возник на самых ранних ступенях истории. Вначале это были физические упражнения, игры, единоборства спортивного характера, состязания в метании дротика, копья, камней, прыжки через препятствия, бег с преследованием, действия человека, которые были связаны с добыванием средств к существованию.

В современном понимании спорт — стремление человека к расширению границ своих физических возможностей, реализуемое через систему физических упражнений, участие в состязаниях. Спорт — это совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одна из основных форм подготовки человека к труду, к общественно необходимым видам деятельности. Спорт — это одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, это и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами в соревнованиях, сложный комплекс межчеловеческих отношений и, наконец, популярнейшее зрелище. Многогранное общественное явление, спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает стремительно возрастать. Спорт способствует расширению международных связей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами.

В послании Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР товарища Л. И. Брежнева членам Международного олимпийского комитета, Организационному комитету и участникам XXI летних Олимпийских игр в Монреале говорится: «Физическая культура и спорт оказывают огромное воздействие на формирование гармоничного человека, способствуют сохранению на долгие годы здоровья и творческой активности людей. Коммунистическая партия Советского Союза и правительство

СССР проявляют постоянную заботу о развитии спортивного движения в стране, о внедрении физической культуры в повседневную жизнь советского народа».

Спорт в нашей стране стал подлинно массовым, подлинно народным. Советский спорт впитал в себя лучшие спортивные традиции народов и характеризуется многообразием национальных форм. Спорт в нашей стране общедоступен. В Основном Законе страны — Конституции СССР — записано, что государство «...содействует развитию массовой физической культуры и спорта».

Стремительное развитие спорта в современном обществе выражается, помимо всего прочего, и во всевозрастающем внимании к физическому воспитанию детей и молодежи школьного возраста. Спорт, занятия физическими упражнениями являются исключительно действенным средством физического воспитания молодежи, расширяют физические и духовные возможности человека, формируют его как личность, готовят подрастающее поколение к жизненной практике, приобщают к активной общественной жизни.

СПОРТИВНАЯ АТРИБУТИКА

На крупных международных соревнованиях, особенно Олимпийских играх, эмоциональное воздействие на человека усилено различными атрибутивными моментами (церемония открытия и закрытия, процедура награждения победителей и др.), которые придают соревнованию особенно праздничный, торжественный характер.

Свои традиции, свою атрибутику имеют международные и национальные соревнования различного масштаба. Особенно большое значение спортивная атрибутика имеет на Олимпийских играх.

Традиционные атрибуты Игр — олимпийский огонь, олимпийская клятва, олимпийская эмблема, олимпийский флаг.

Олимпийский огонь зажигают от солнечных лучей в греческом городе Олимпии. Затем начинается факельная эстафета, на ее пути устраиваются торжественные церемонии. Эстафета завершается на олимпийском стадионе, где в специальной чаше зажигают огонь, который горит до закрытия Игр.

На церемонии открытия Игр один из выдающихся спортсменов страны — организатора Игр в сопровождении знаменосца с национальным флагом поднимается на трибуну и произносит клятву: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы выступим на Олимпийских играх в честных соревнованиях, уважая правила, по которым они проводятся, в духе рыцарства, во имя славы спорта и чести наших команд».

Аналогичную клятву произносят и судьи Олимпийских игр.

Олимпийская эмблема состоит из пяти переплетенных колец голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд) цвета. Переплетенные кольца символизируют пять объединенных в олимпийском движении континентов. В олимпийскую эмблему



Парад открытия зимней Олимпиады в Инсбруке (1976)

Делегация советских спортсменов на торжественном параде в день открытия XX Олимпиады в Мюнхене (1972)



Реют на ветру спортивные знамена

Золотая медаль, которой награждают спортсменов, занявших первое место на чемпионатах СССР



входит также девиз: «Быстрее, выше, сильнее!».

Свою эмблему имеют и каждые Олимпийские игры.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище, в центре которого расположены пять переплетенных колец. Олимпийский флаг поднимается на торжественной церемонии открытия Игр и развевается на центральной мачте олимпийского стадиона до закрытия Игр.

Во время торжественной церемонии награждения победителей Олимпийских игр поднимаются национальные флаги стран, спортсмены которых стали призерами, и исполняется государственный гимн страны, представитель которой стал чемпионом.

В этой традиции отражена не только интернациональная основа современного спорта, но и право спортсмена чувствовать неразрывную связь с Родиной, ощущать при виде флага — символа государственного суверенитета и национального единства — неразрывную связь с народом и страной.

Понятие спортивной атрибутики очень широкое. Спортивными атрибутами являются и



Флаги стран — участниц Белой Олимпиады в Инсбруке (1976)

В острой борьбе проходили соревнования гимнасток на XXI Олимпиаде в Монреале (1976). Командную победу одержала сборная СССР — она на высшей ступени пьедестала почета

наградные медали, жетоны, знаки и значки, значки ГТО и спортивных судей, флаги и эмблемы спортивных обществ, эмблемы Спартакиад народов СССР, всесоюзных федераций, международных федераций и национальных олимпийских комитетов.

СПОРТИВНАЯ ПЕЧАТЬ

Спортивная печать — газеты, журналы, бюллетени и другие периодические специализированные издания, основной задачей которых является пропаганда физической культуры и спорта.

В нашей стране спортивная печать — часть системы коммунистического воспитания. Она призвана всемерно содействовать развитию физической культуры и спорта, активно участвовать в воспитании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В Советском Союзе издается 14 спортивных газет и 20 журналов. Всесоюзная газета «Советский спорт» (разовый тираж около 4 млн. экз.) освещает основные проблемы и вопросы физкультурного движения, крупнейшие спортивные события, вопросы физического воспитания. Кроме того, редакция газеты выпускает два еженедельных приложения — «Футбол — хоккей» и «64» (шахматно-шашечный еженедельник). Ежемесячные всесоюзные журналы — «Физкультура и спорт», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Теория и практика физической культуры», «Спорт в СССР» (приложение к журналу «Советский Союз», выходит на русском, английском, французском, венгерском, испанском, немецком языках), «Спорт за рубежом» (2 раза в месяц), «Шахматы в СССР», «Шахматный бюллетень», «Физическая культура в школе» — издания научно-теоретического, общественно-политического, методического и информационного характера. Журналы выходят в Москве.

Вопросы физической культуры и спорта занимают значительный объем в журналах «Турист», «Крылья Родины», «Коневодство и конный спорт», «Рыбоводство и рыболовство».

Важная часть периодической спортивной печати — республиканские газеты на языках народов СССР: «Спортивная газета» (Киев), «Физкультурник Белоруссии» (Минск), «Физкультурник Узбекистана» (Ташкент), «Спорт« (Алма-Ата), «Лело» (Тбилиси), «Физкультурник Азербайджана» (Баку), «Спортас» (Вильнюс), «Спортс» (Рига), «Айастани физкультурник» («Физкультурник Армении», Ереван), «Спордилехт» («Спортивная газета», Таллин). Кроме того, выходят городские газеты — «Спортивная Москва» (еженедельник газеты «Московская правда»), «Спортивная неделя Ленинграда». Периодичность республиканских газет — 1—5 выпусков в неделю.



Книги и журналы издательства «Физкультура и спорт»

Республиканские журналы — «Спортивная жизнь России» (Москва), «Старт» (Киев), «Дамбрете» («Шашки», Рига), «Шахс» («Шахматы», Рига), «Кехакультуур» («Физкультура», Таллин).

Большое внимание пропаганде физической культуры и спорта уделяют центральные газеты — «Правда», «Известия», «Комсомольская правда», «Красная звезда», массовые журналы — «Огонек», «Смена», «Сельская молодежь», «Здоровье», «Работница», а также местные газеты и другие издания.

СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Спортивная федерация — общественный орган, оказывающий содействие и всестороннюю помощь развитию тех или иных видов спорта. Основные задачи каждой спортивной федерации следующие: содействовать выполнению поставленных Коммунистической партией и Советским правительством задач по общенародному развитию физической культуры и спорта в стране; вовлекать все слои населения в систематические занятия физической культурой и спортом; постоянно повышать мастерство спортсменов и добиваться наивысших результатов на международных соревнованиях; принимать активное участие в коммунистическом воспитании физкультурников и спортсменов; вести широкую пропаганду советской физической культуры и спорта у нас в стране и за рубежом.

Всесоюзные федерации проводят работу по данному виду спорта в стране и объединяют

соответствующие республиканские федерации и федерации ДСО и ведомств. Республиканские федерации направляют развитие данного вида спорта в союзной республике и объединяют соответствующие краевые, областные и городские федерации.

Высшим органом всесоюзной федерации является совет, который создается на 4 года, из представителей республиканских федераций и федераций Москвы и Ленинграда, ДСО и ведомств, профсоюзных и комсомольских организаций, специалистов по данному виду спорта, медицинских и научных работников, ветеранов спорта, ведущих спортсменов, представителей прессы, радио, кино и телевидения.

Количество членов совета и представительство от каждой организации определяются Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, который и осуществляет руководство деятельностью всесоюзных спортивных федераций. Совет Федерации избирает открытым голосованием президиум Федерации, который состоит из председателя, его заместителей, ответственного секретаря и 9—13 членов.

Президиум, избираемый на 4 года, образует различные комиссии: тренерский совет, спортивно-техническую комиссию, судейскую коллегию, комиссии по детско-юношескому спорту, инвентарю, пропаганде и ряд других. Президиум собирается не реже одного раза в квартал и раз в год отчитывается о проделанной работе перед советом федерации.

Федерации планируют и координируют всю работу по развитию данного вида спорта, разрабатывают и издают программы, пособия, инструкции и положения о соревнованиях, контролируют состояние учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДСО и ведомствах, организуют агитационно-пропагандистские мероприятия по массовому развитию и популяризации вида спорта, способствуют обобщению и распространению положительного опыта работы отдельных подразделений, проводят различные соревнования по своему виду спорта.

Федерации участвуют в обсуждении планов подготовки сборных команд страны, в организации контроля по выполнению этих планов, обсуждают итоги выступления сборных и дают оценку этим выступлениям и работе тренеров.

Спортивные федерации готовят общественных тренеров, инструкторов, судей и занимаются повышением их квалификации, проводят конференции, совещания и семинары специалистов, тренеров, судей и спортсменов, контролируют распределение спортивного инвентаря и оборудования, рассматривают и представляют на утверждение спорткомитета материалы по присвоению званий «Мастер спорта СССР», «Мастер спорта международного класса», «Судья всесоюзной категории».

Всесоюзные спортивные федерации представляют нашу страну в соответствующих международных федерациях по видам спорта. (Советские спортивные организации начали вступать в международные объединения с 1946 г.) Представители Советского Союза являются членами различных комиссий международных федераций, занимают ответственные посты в руководящих органах международных федераций, являются вице-президентами ряда объединений, а также возглавляют ряд федераций. Так, президентом Международной федерации гимнастики (ФИЖ) является советский представитель Ю. Титов.

СПОРТИВНОЕ КИНО

Спортивные фильмы могут быть следующих жанров: художественные, документальные, научно-популярные, учебные, мультипликационные.

Среди первых документальных кадров советской спортивной кинематографии — кадры выступления В. И. Ленина на параде Всевобуча 25 мая 1919 г.

От эпизодических хроникальных съемок наш спортивный кинематограф пришел к созданию полнометражных документальных фильмов.

Первый такой фильм — «Всесоюзная спартакиада» — был снят в 1928 г. Его авторы показали наиболее интересные моменты соревнований, рассказали о зачинателях советского спортивного движения Н. Озолине, К. Градополове. К концу 20-х гг. появился спортивный мультфильм «Каток».

Пионером спортивной тематики в художественной кинематографии стал выдающийся режиссер В. И. Пудовкин. В 1925 г. он поставил фильм «Шахматная горячка», использовав в нем документальные кадры Первого московского международного шахматного турнира с участием чемпиона мира кубинца Х. Р. Капабланки.

В 1936 г. на киностудии «Ленфильм» была закончена работа над первым звуковым спортивным фильмом «Вратарь», а в 1947 г. вышла кинокомедия «Первая перчатка». Эти веселые, оптимистические фильмы и сегодня пользуются заслуженным успехом у зрителей. В это же время появился первый цветной научно-популярный фильм «Зимний спорт в Москве», отмеченный специальным призом Международного кинофестиваля (Венеция, 1947). Очень большую роль в пропаганде физической культуры и спорта сыграл киножурнал «Советский спорт», организованный в 1946 г.

Для пропаганды физической культуры и спорта средствами кино в 1957 г. была создана Федерация спортивного кино и телевидения

Зимние Олимпийские игры в Гренобле (1968) Кинооператоры снимают фигуристов



СССР. Один из важных участков ее работы — подготовка и проведение всесоюзных фестивалей спортивных фильмов и участие в международных спортивных кинофестивалях.

I Всесоюзный фестиваль спортивных фильмов состоялся в 1966 г. Были учреждены золотые, серебряные и бронзовые награды для фильмов всех жанров.

Всесоюзные фестивали спортивных фильмов проводятся раз в 2 года.

Если первые художественные фильмы на спортивную тему были в основном кинокомедиями, то постепенно характер фильмов о спорте менялся. Они отражали новый этап в развитии спорта, для которого стали характерны бурный рост результатов, увеличение спортивных нагрузок, все большее использование науки и техники. В фильме «Спорт, спорт, спорт!» (1970) режиссер Э. Климов, используя жанр документального и художественного кино, предпринял попытку анализа спорта во всем его многообразии и сложности. Кинофильм состоит из нескольких новелл. В его создании принимали участие спортсмены. Мастер спорта Г. Климов не только автор сценария, но и исполнитель одной из ролей. В фильме снимались заслуженные мастера спорта В. Ляхов и В. Брумель.

В 1972 г. на международном фестивале спортивных фильмов в Югославии этот фильм стал лауреатом.

Проблемы нравственности в спорте поднимает кинокартина по сценарию драматурга Л. Зорина — «Секундомер» (режиссер Р. Эсадзе).

Среди художественных фильмов 70-х гг., рассказывающих о спорте, фильмы «Ход белой королевы», «Пока стоят горы» и «Такая она игра».

Неоценимую помощь как новичкам, так и квалифицированным спортсменам оказывают учебные фильмы по различным видам спорта. Стали лауреатами международных спортивных кинофестивалей разных лет учебные фильмы «Техника вольной борьбы», «Техника лыжника-гонщика», «Самбо», «Воспитание культуры движений гимнаста», «Прыжки на лыжах с трамплина» и др.

Кинематографисты СССР с 1963 г. регулярно участвуют в международных спортивных кинофестивалях. Советские фильмы рассказывают о мужестве, смелости и о трудностях, которые спортсмены преодолевают на пути к достижению цели, показывают красоту увлекательного мира спорта. Этим они отличаются от многих зарубежных фильмов, где спорт показан как эффектное зрелище или средство для прославления личности героя фильма.

Перед кино, как самым массовым из всех искусств, стоят большие задачи по дальнейшей пропаганде физической культуры и спорта.

СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

Организация, объединяющая на добровольных началах людей разных возрастов и профессий, желающих заниматься физической культурой и совершенствовать свое мастерство. Спортивные общества развивают определенные виды спорта в зависимости от имеющихся условий, учебно-материальной базы, наличия квалифицированных тренеров и специалистов. Наиболее подготовленные атлеты выступают на крупнейших соревнованиях внутри страны и за рубежом. В каждом обществе установлена определенная спортивная форма, эмблема, нагрудный знак. Кроме того, каждое общество имеет свой флаг, вымпел. Оно регулярно проводит чемпионаты, где призерам вручают жетоны, дипломы, грамоты, изготовленные специально для данной спортивной организации.

Всю работу добровольных спортивных обществ направляет и контролирует Спорткомитет СССР.

Старейшее в Советском Союзе Всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо» объединяет работников Министерства внутренних дел СССР и Комитета государственной безопасности СССР. Создано в 1923 г. в Москве по инициативе Ф. Э. Дзержинского. К 1928 г. организации «Динамо» имелись почти во всех областных центрах. В 1937 г. «Динамо» награждено орденом Ленина.

Внося значительный вклад в развитие спорта в стране, динамовцы успешно выступают и за рубежом. Так, осенью 1945 г. футболисты московского «Динамо» совершили триумфальное турне по Великобритании. Ворота команды великолепно защищал А. П. Хомич. Эстафету от него принял другой знаменитый динамовский вратарь — Л. И. Яшин, олимпийский чемпион.

Динамовцы всегда были среди лидеров советского спорта. Много наград завоевали они, выступая на мировой арене. Только в 1977 г. спортсмены «Динамо» завоевали на мировых и европейских первенствах 49 золотых медалей. Чемпионы мира фигуристы Н. Линичук и Г. Карпоносов, стрелок из лука З. Рустамова, фехтовальщик А. Романьков и другие за свои успехи в спорте, пропаганду физической культуры среди молодежи, активную общественную работу были избраны делегатами XVIII съезда ВЛКСМ.

Для физического воспитания детей и подростков существуют коллективы «Юный динамовец», специализированные детско-юношеские спортивные школы, где готовятся достойные наследники спортивной славы прославленных чемпионов — Л. Турищевой и В. Борзова, В. Веденина и В. Косичкина.

Всесоюзное добровольное спортивное общество «Буревестник» объединяет в своих рядах студентов, преподавателей, сотрудников высших учебных заведений страны. Оно было основано в 1957 г. Сейчас под эмблемой общества — гордо летящим над морем буревестником — выступает около 2 млн. человек. Общество «Буревестник» является членом Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

Наши студенты с 1959 г. активно участвуют во всемирных летних и зимних Универсиадах и неизменно добиваются побед на этих крупнейших комплексных состязаниях.

Всемирная летняя Универсиада 1973 г. проходила в Москве.

В СССР физическим воспитанием студентов занимается около 15 тыс. квалифицированных преподавателей и тренеров. В распоряжении студентов-спортсменов тысячи залов, площадок, стадионов. В столице построены новые современные корпуса Центрального института физкультуры.

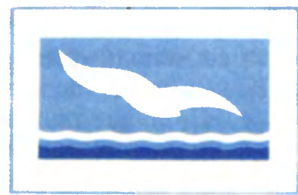
В «Буревестнике» воспитаны десятки чемпионов мира, Европы, Олимпийских игр, например абсолютный чемпион Олимпийских игр в Монреале и обладатель Кубка мира гимнаст Н. Андрианов.

Из выпускников вузов, отличившихся в спорте, вышло немало крупных специалистов. Так, двукратный чемпион СССР в толкании ядра В. Лощилов — доктор технических наук, лауреат Государственной премии СССР. Первый среди советских студентов победитель всемирной Универсиады (Турин, 1959) О. Ряховский — кандидат технических наук.

Основой «Буревестника» являются спортивные клубы, созданные в высших учебных заведениях. Их более 800. Самый крупный — спортклуб Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова. Здесь работают секции по 34 видам спорта. Выпускники МГУ Е. Петушкова (конный спорт),



Знамя Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Динамо»





Знамя добровольного студенческого спортивного общества «Буревестник»



Знамя Всесоюзного добровольного спортивного общества «Водник»

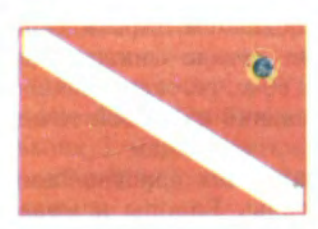




Знамя Всесоюзного добровольного спортивного общества «Зенит»



Знамя Всесоюзного добровольного спортивного общества «Локомотив»



Знамя Всесоюзного добровольного спортивного общества «Спартак»



Знамя Всесоюзного добровольного спортивного общества «Трудовые резервы»

пловчиха Г. Прозуменщикова, прыгун с трамплина в воду В. Васин, ватерполисты А. Древаль, А. Кабанов являются олимпийскими чемпионами.

«Водник»—Всесоюзное спортивное общество профсоюза рабочих морского и речного флота. Организовано в конце 30-х гг. Среди его воспитанников—двукратный олимпийский чемпион в гребле на каноэ А. Виноградов.

Физкультурников ряда отраслей промышленности объединяет основанное в 1967 г. Всесоюзное спортивное общество «Зенит».

Другое Всесоюзное общество — «Локомотив» организует всю спортивную работу среди железнодорожников. «Локомотив» — член Международного спортивного союза железнодорожников. Наши спортсмены постоянно участвуют в чемпионатах, проводимых этим союзом.

«Спартак» — одно из наиболее популярных и крупнейших в СССР спортивных обществ. Создано в 1935 г. Оно объединяет ныне 6,5 млн. человек — работников местной промышленности, коммунального хозяйства, культуры, автотранспорта, авиации. В 1937 г. общество было награждено орденом Ленина. В «Спартаке» свыше 200 заслуженных мастеров спорта. Славу «Спартаку» еще в предвоенные годы принесли футболисты во главе с братьями Старостиными. Спартаковцы Москвы — девятикратные чемпионы страны, они составляли костяк сборной СССР по футболу, которая в Мельбурне в 1956 г. завоевала звание олимпийского чемпиона.

Представители этого общества отлично выступают и в других видах спорта. Легендарными стали имена легкоатлетов братьев С. и Г. Знаменских и продолжателя их традиций олимпийского чемпиона П. Болотникова, хоккеистов В. Старшинова, братьев Б. и Е. Майоровых, А. Якушева, В. Шадрина, шахматиста Т. Петросяна.

Лучшей командой страны по гандболу среди женщин является киевский «Спартак» — многократный обладатель Кубка европейских чемпионок. Половина состава команды — олимпийские чемпионки.

Многие ребята мечтают надеть красную майку с белой полосой и буквой С — форму «Спартака». В обществе для будущих чемпионов открыто около 300 детско-юношеских спортивных школ.

«Трудовые резервы» — Всесоюзное спортивное общество, объединяющее учащихся учебных заведений профессионально-технического образования (училищ, техникумов), преподавателей и других работников этой системы. В обществе широко развиваются многие олимпийские виды спорта, например гребля на байдарках и каноэ. Спортсмен «Трудовых резервов» А. Дегтярев стал в Монреале олимпийским чемпионом в гребле на байдарке-четверке.

Республиканские добровольные спортивные общества — «Авангард» (Украина), «Алга» (Киргизия), «Ашхатанк» (Армения), «Гантиади» (Грузия), «Даугава» (Латвия), «Енбек» (Казахстан), «Жальгирис» (Литва), «Захмет» (Туркмения), «Калев» (Эстония), «Красное знамя» (Белоруссия), «Мехнат» (Узбекистан), «Молдова» (Молдавия), «Нефтчи» (Азербайджан), «Таджикистан» (Таджикистан), «Труд» (РСФСР).

Эти общества объединяют коллективы физкультуры промышленных предприятий. В них подготовлены многие выдающиеся мастера: В. Алексеев, автор 80 мировых рекордов по тяжелой атлетике, неоднократный чемпион мира, Европы, Олимпийских игр и мировой рекордсмен в прыжках в высоту В. Ященко.

Республиканские добровольные сельские спортивные общества — «Варпа» (Латвия), «Йыуд» (Эстония), «Кайрат» (Казахстан), «Колмеурне» (Грузия), «Колос» (Украина), «Колхозникул» (Молдавия), «Колхозчу» (Киргизия), «Колхозчы» (Туркмения), «Мэхсул» (Азербайджан), «Нямунас» (Литва), «Пахтакор» (Узбекистан), «Севан» (Армения), «Урожай» (Белоруссия), «Урожай» (РСФСР), «Хосилот» (Таджикистан).

СПОРТИВНОЕ РЫБОЛОВСТВО

На любых водоемах, где нет запрета на ловлю рыбы, летом можно увидеть людей с рыболовными ящиками и удочками в руках, а зимой еще и со специальными коловоротами — ледорубами. Это спортсмены — рыболовы-любители. Они должны соблюдать правила рыболовства: вылавливать не более 5 кг рыбы в день и не пользоваться сетями и другими запрещенными (браконьерскими) снастями.

Но почему же они спортсмены? С кем же они соревнуются?

У рыболовов есть настоящие соревнования. Они состоят обычно из двух частей: соревнования по рыболовной технике на стадионе и соревнования по вылову рыбы на водоеме.

Соревнования по рыболовной технике (их еще называют *кастингом*) проводятся двумя снастями — спиннингом и нахлыстом. Кастинг состоит из забросов небольшого грузика на меткость (в расположенные прямо на земле мишень Аренберга и мишень Скиш) из разных положений и с различного расстояния и забросов на дальность в специальном секторе.

Соревнования по вылову рыбы проводятся на водоеме, где выбираются примерно одинаковые отрезки берега. Каждый спортсмен за определенное время должен выловить как можно больше рыбы.

В нашей стране рыболовный спорт получил большое развитие. Повсюду есть специальные секции рыболовного спорта, спортсменам присваиваются разряды и даже звание кандидата в мастера спорта. Есть и Всероссийское общество «Рыболов-спортсмен». Существуют и международные организации рыболовного спорта.

СПОРТИВНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

29 июня 1949 г. в Москве была проведена первая в СССР внестудийная передача при помощи передвижной телевизионной станции. Транслировался футбольный матч. Именно в тот день родилось спортивное телевидение.

Вместе с ростом технических возможностей росло число зрителей спортивного телевидения. В 1954 г. с возникновением Евровидения спортивное телевидение стало интернациональным. В середине 60-х гг. телезрители смогли смотреть соревнования из любой точки земного шара.

По телевидению транслируются соревнования многих чемпионатов страны, Европы и мира, Олимпийские игры, Всемирные студенческие игры, велогонки Мира, наиболее интересные встречи советских и зарубежных спортсменов и значительные события зарубежного спорта.



В часы отдыха на Истринском водохранилище

Последние спортивные новости телезрители узнают из информационной программы «Время». Наибольшей популярностью у телезрителей пользуются спортивные передачи по хоккею, фигурному катанию на коньках, футболу, баскетболу.

Трансляция спортивных матчей и соревнований по телевидению привлекает внимание многих миллионов зрителей, повышает их интерес к спорту.

Спортивное телевидение много сделало и для приобщения человека к занятиям физической культурой и спортом, для организации массового физкультурного движения.

Подтверждение этому — такие передачи, как комплекс утренней гимнастики, «Молодцы», «Мама, папа и я — спортивная семья», программа из ГДР «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас».

Поистине гигантских размеров достигает телеаудитория во время трансляции соревнований с Олимпийских игр. Олимпийские состязания в Мюнхене (1972) смотрели по телевидению свыше 1 млрд. зрителей, а за ходом соревнований в Монреале (1976) — уже около 1,5 млрд. человек.

Благодаря телевидению весь мир всегда в курсе всех главных спортивных событий



Олимпийские игры только тогда можно считать успешными, когда мировая общественность получит исчерпывающую информацию о них. Среди вопросов анкеты Международно-

НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ОЗЕРОВ



Заслуженный мастер спорта Н Озеров (р 1922) — многократный чемпион СССР по теннису, абсолютный чемпион СССР 1944 и 1953 гг , спортивный комментатор Центрального телевидения и Всесоюзного радио, народный артист РСФСР, награжден орденом Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета»

Все радиослушатели в нашей стране — от мала до велика — узнают в эфире голос популярнейшего спортивного комментатора Н. Н. Озерова. Он вел репортажи с 12 олимпиад, 6 футбольных чемпионатов мира, 22 мировых хоккейных первенств, десятков других мировых и европейских состязаний чуть ли не по всем видам спорта.

Жизнь Н. Н. Озерова неразрывно связана со спортом. В 17 лет он стал мастером спорта по теннису, а в 25 лет ему было присвоено почетное звание заслуженного мастера спорта. Он 45 раз был чемпионом СССР по теннису, выступая в одиночных, парных и смешанных соревнованиях, 61 раз побеждал на первенствах Москвы, выигрывал призы на открытых чемпионатах Ленинграда, Свердловска, Латвии и Эстонии. В общей сложности вышел победителем около 170 международных и всесоюзных соревнований.

«Мой первый репортаж состоялся 29 августа 1950 г., — вспоминает Н. Озеров. — Я вел первый тайм матча чемпионата страны между ведущими футбольными командами ЦДКА и московского «Динамо». В 1964 г. за высокое мастерство ведения спортивных репортажей ему было присвоено звание заслуженного артиста РСФСР, а в 1973 г. он стал народным артистом РСФСР. Всегда были привлекательны простота, обаяние, скромность этого человека. Несмотря на огромную занятость, на многочисленные поездки по всему миру, Н. Озеров находит время для встреч со спортивными болельщиками, снимается в кино (вспомните фильмы «Ход белой королевы», «Одиннадцать надежд»), ведет большую общественную работу, являясь председателем комиссии пропаганды Федерации футбола СССР. Н. Н. Озеров — артист Московского Художественного академического театра (МХАТ).

го олимпийского комитета к городу, приглашающему к себе Олимпийские игры, есть и такой: «Имеются ли у вас технические возможности для трансляции игр по телевидению, или они будут в вашем распоряжении к определенному времени?»

К Олимпийским играм 1980 г. объем технических средств советского телевидения по сравнению с 1972 г. увеличится в полтора-два раза. В Москве построен специальный телерадиоцентр, в Таллине — новая телевизионная башня высотой 314 м.

Телевидение предъявляет свои требования к подготовке спортивных соревнований, к архитектуре и оформлению спортивных сооружений, влияет на расписание соревнований. Прозрачные крыши над стадионами, плавательные бассейны с подводным освещением и установленными ниже уровня воды телевизионными камерами, окраска спортивных снарядов и специальное освещение спортивных площадок — все это проектируется при подготовке к Олимпиаде-80, для того чтобы трансляции телепрограмм соответствовали самым высоким требованиям.

СПОРТИВНЫЕ НАГРАДНЫЕ ЗНАКИ

Знаки, которые вручаются спортсменам, отличившимся на крупных соревнованиях, достойно защитившим спортивную честь Советской страны на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы; тренерам и организаторам спорта, воспитавшим атлетов мирового класса; тренерам, работающим с детьми, отдельным коллективам. Наградные знаки учреждаются Спорткомитетом СССР и спорткомитетами всех союзных республик, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, центральными советами ДСО и ведомствами.

Спорткомитет СССР утвердил Положение о значке «Отличник физической культуры и спорта» для поощрения тех, кто внес особый вклад в развитие физической культуры и спорта. Этим значком награждают физкультурных работников за многолетнюю и плодотворную деятельность; преподавателей, тренеров и инструкторов за многолетнюю педагогическую деятельность и успешную подготовку высококвалифицированных спортсменов; комсомольских, профсоюзных, хозяйственных работников, физкультурников и спортсменов за многолетнюю успешную общественную работу или

ВАДИМ СВЯТОСЛАВОВИЧ СИНЯВСКИЙ



Журналист, радиокомментатор, основоположник школы спортивного репортажа В. С. Синявский (1906—1972), награжден орденами Трудового Красного Знамени, Красной Звезды и «Знак Почета»

26 мая 1929 г. Синявский вел свой первый спортивный репортаж о футбольном матче сборных РСФСР и Украины. А чуть позже — 16 июля того же года — радио передало в эфир первый урок гимнастики. Вел этот урок также Вадим Синявский.

Он прекрасно разбирался во многих видах спорта — футболе, теннисе, баскетболе, шахматах, легкой атлетике, гимнастике — и умел увлекательно и темпераментно рассказывать о них радиослушателям.

Высококвалифицированный радиожурналист, он постоянно стремился улучшать свои репортажи и при этом проявлял удивительную находчивость. Так, иногда, чтобы помочь зрителям глубже проникнуть в ход состязаний, он выбирал для своего репортажа самые необычные позиции, например соревнования по плаванию он комментировал с вышки для прыжков в воду.

Но чаще всего Синявский рассказывал радиослушателям о футбольных играх, в том числе и о памятных победных матчах московских динамовцев в Англии (1945). В то время миллионы болельщиков узнавали о ходе игр по радио только со слов В. Синявского.

Темпераментная, меткая, быстрая его речь памятна многим. У Синявского учились наши известные комментаторы, в частности Н. Н. Озеров.

В годы Великой Отечественной войны Синявский, как и многие советские журналисты, находился на фронте. Его военные репортажи были страстными и волнующими. 7 ноября 1941 г., когда враг был у ворот Москвы, на Красной площади проходил военный парад. Прямо с парада бойцы шли на передовую. Репортаж об этом параде вел В. Синявский, и вся страна слушала его, затаив дыхание. Он вел свои репортажи из атакующих танков на Курской дуге, рассказывал о боях на Малаховом кургане, в осажденном Севастополе, где его тяжело ранило. Из госпиталя Вадим Святославович снова возвратился на фронт. Синявский награжден многими боевыми медалями: «За оборону Москвы», «За оборону Сталинграда», «За оборону Севастополя», медалью «Двадцать лет победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.».

К спортивным репортажам он вернулся летом 1944 г. и начал комментировать футбольные матчи. С 1929 по 1972 г. проработал Синявский на радио. Миллионам людей рассказывал он о спорте, учил любить его.

спортивные достижения; научных работников по физической культуре и врачей, рабочих, инженерно-технических работников и служащих за многолетнюю и хорошую работу в области проектирования, конструирования и производства спортивных изделий.

За активную физкультурно-массовую деятельность и выдающиеся спортивные достижения Спорткомитет СССР награждает достойных почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

Знаком этим отмечены космонавт А. А. Леонов — председатель Всесоюзного совета ГТО, бывший председатель Спорткомитета Белоруссии В. И. Ливенцев, спортивный комментатор Н. Н. Озеров, артист Б. П. Чирков, тренер В. И. Алексеев и многие другие.

Большим уважением пользуется также почетный знак «За успехи в работе по комплексу ГТО СССР», которым отмечаются целые коллективы.

Получают эту высокую награду коллективы физкультуры, все члены которого сдали нормы ГТО, где постоянно действуют группы ГТО, общефизической подготовки, проводятся спартакиады по многоборьям ГТО. «Почетным знаком ГТО» награждают физкультурных работников и общественных активистов, которые внесли большой вклад в работу по внедрению комплекса ГТО.

Забота о развитии физкультуры и спорта, постоянном росте результатов советских спортсменов, завоевании позиций на мировой спортивной арене — в традициях Ленинского комсомола. 10 августа 1967 г. ЦК ВЛКСМ учредил почетный знак «Спортивная доблесть».

Знак вручают в канун Дня советской молодежи. За проявленную волю к победе, стойкость, мужество, высокое мастерство на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх высокой награды комсомола удостоились многие заслуженные мастера спорта. Им награждены 239 спортсменов, в том числе призеры XXI Олимпиады.

В августе 1972 г. ЦК ВЛКСМ учредил 15 переходящих призов им. Ю. А. Гагарина за внедрение в жизнь комплекса ГТО.

Призы вручаются республиканским, краевым, областным комсомольским организациям, добившимся наилучших результатов в развитии физкультурно-массовой работы среди комсомольцев, молодежи, пионеров и школьников.

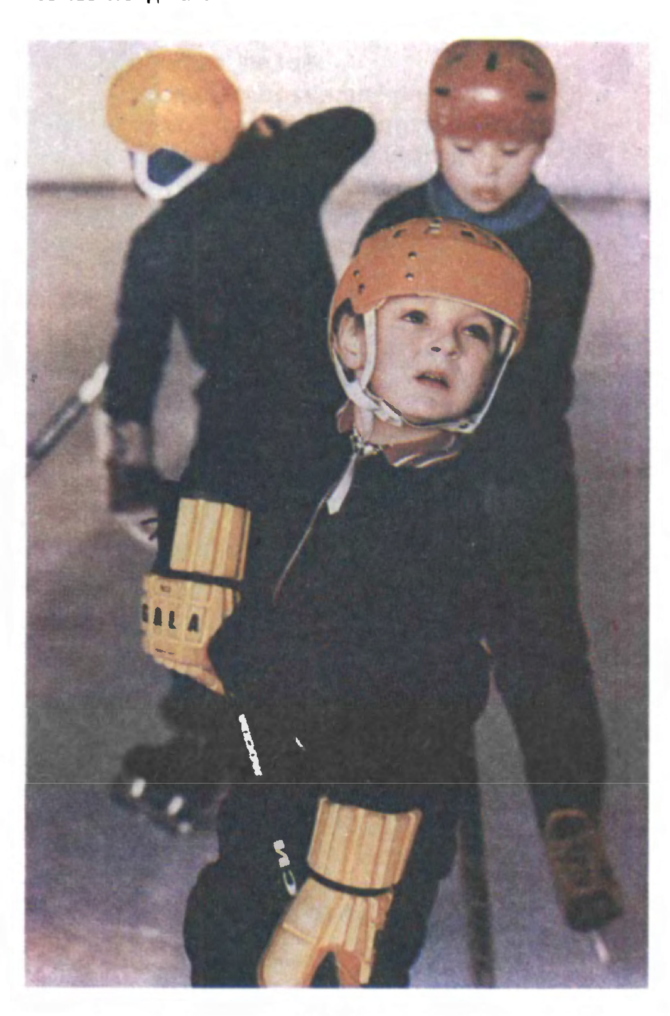
Награды спортивным активистам очень разнообразны. Значком «Активному организатору детского спорта» награждают тех комсомольских, пионерских, профсоюзных, физкультурных работников, военнослужащих, работников советских хозяйственных органов, коммунального хозяйства, кто участвует в организации «Стартов надежд» и детских соревнований и турниров на призы ЦК ВЛКСМ. Немало нагрудных знаков, почетных грамот, дипломов учреждено ЦК ВЛКСМ совместно с министерствами и ведомствами, отраслевыми советами профсоюзов, например наградные знаки клубов «Нептун», «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Плетеный мяч» и др.

СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

В общее понятие «спортивные школы» входят: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

В нашей стране, занимаясь в спортивной школе, каждый может полностью раскрыть свои спортивные способности и добиться самого высокого мастерства. В различных городах, а то и селах, небольших поселках открыты спортивные школы. Только ДЮСШ в нашей стране 5,5 тыс.

Тренировка в хоккейной школе московского «Динамо»



ДЮСШ создаются Министерством просвещения СССР, профсоюзами, Министерством путей сообщения СССР, Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию, комитетами по физической культуре и спорту и другими организациями и ведомствами. Принимают в ДЮСШ учащихся общеобразовательных школ, ПТУ, средних специальных учебных заведений, а также тех юношей и девушек, которые уже работают.

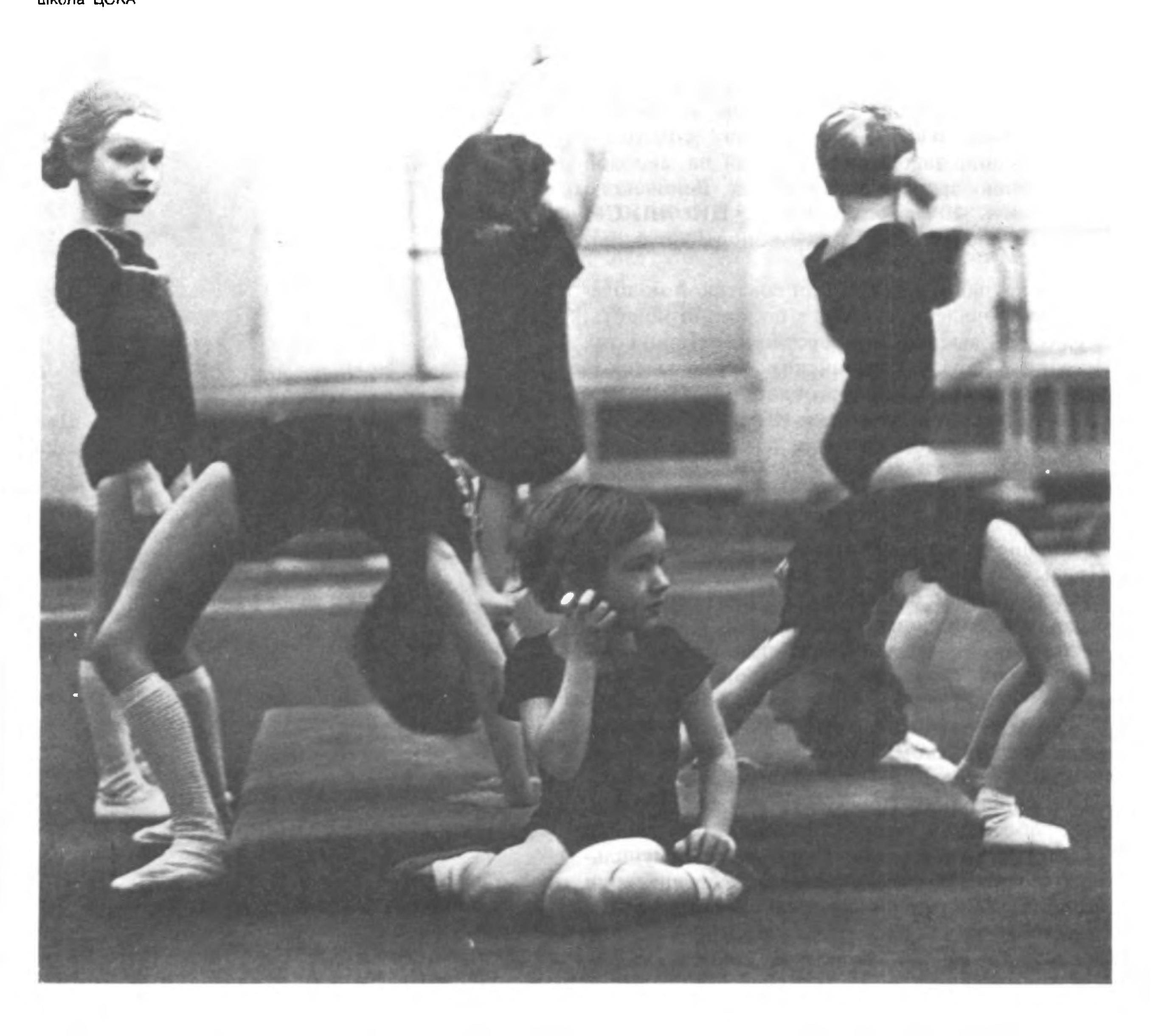
Тренеры в поисках способных воспитанников бывают на уроках физкультуры в школах, ПТУ, техникумах, проводят специальные отборочные соревнования, проверяют уровень общефизической подготовки по контрольным нормативам. Для того чтобы учащийся был принят в ДЮСШ, необходимо согласие его родителей, руководства учебного заведения, где он учится, и разрешение врача.

ДЮСШ может быть по одному или нескольким видам спорта. Вначале ребята занимаются в группах начальной подготовки, затем в учебно-тренировочных группах. Если в школе достигнуты значительные спортивные успехи, в ней организуют группы спортивного совершенствования.

В ДЮСШ проходят тренировки, которые могут быть индивидуальными и групповыми, теоретические занятия по видам спорта, просмотр кинофильмов, кинограмм. Наиболее яркие и запоминающиеся события — различные соревнования, матчевые встречи. Летом большинство учащихся ДЮСШ выезжают в оздоровительно-спортивные лагеря.

В каждой учебной группе спортсмены выбирают старост, или капитанов, которые составляют совет капитанов. Он помогает проводить внутришкольные соревнования, организует

И выдающиеся спортсменки когда-то начинали так же *На снимке* детская спортивная школа ЦСКА



Им не страшны даже самые крутые горы .



праздники, вечера, выпуск стенной газеты, следит за порядком в школе. Вопросы учебной, воспитательной, методической и спортивной работы, врачебного контроля решает педагогический совет школы, в который входят директор и его заместители, тренеры, методисты, председатель родительского комитета.

Оканчивающие ДЮСШ приобретают спортивную квалификацию самое меньшее I разряда, а там, где есть группы совершенствования, и выше — кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

На базе тех ДЮСШ, которые накопили достаточный опыт в подготовке спортсменов высокого класса, имеют необходимую спортивную базу, в которых работают высококвалифицированные тренеры, создаются специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР). СДЮСШОР призваны готовить пополнение для сборных команд ДСО, ведомств, республик страны. По этому главному критерию и судят об эффективности работы СДЮСШОР.

Жизнь специализированной ДЮСШ организована, как и в обычной школе. Только тренировки проходят чаще, количество учеников в группах меньше. Есть группы высшего спортивного мастерства.

Чтобы облегчить молодым спортсменам напряженный режим тренировок, помочь успешно сочетать учебу с занятиями спортом, в общеобразовательных школах и в школах-интернатах создаются специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения. Учащиеся занимаются по особому расписанию, тренировки проходят не менее 2 раз ежедневно. Первые уроки в общеобразовательной школе начинаются для спецкласса позднее, чем для всех остальных.

Кроме ДЮСШ и СДЮСШОР, предназначенных в основном для юных спортсменов, у нас в стране работают школы высшего спортивного мастерства. Они созданы при институтах физкультуры, центральных советах ДСО, спорткомитетах. В этих школах под руководством опытных специалистов продолжают совершенствовать свое мастерство, приобретать необходимые знания спортсмены, уже добившиеся определенных успехов в избранном виде спорта.

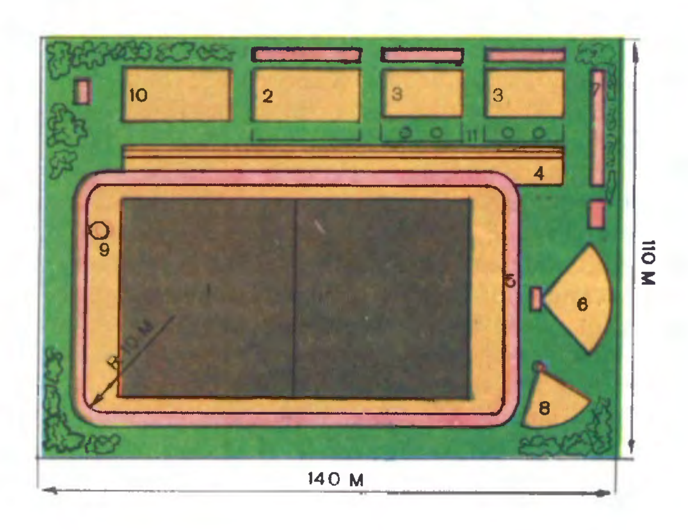
СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ПЛОЩАДКИ

Каждой школе отводят специальный земельный участок, который предназначен для строительства спортивных сооружений. Размеры этих участков могут быть самыми различными, в зависимости от месторасположения школы и числа учащихся.

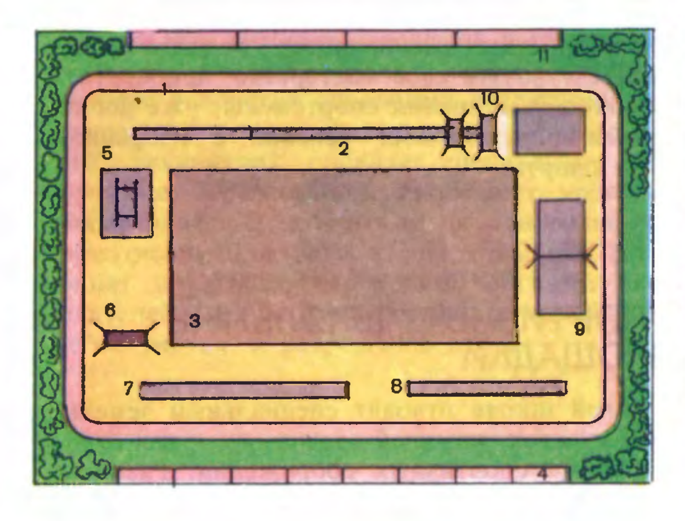
В больших городах участки эти обычно невелики, в небольших городах и селах могут достигать размеров стадиона. Отсюда и выбор строительства тех или иных сооружений на спортивной школьной площадке. Для учебных и секционных занятий спортплощадки могут быть следующих видов.

На комплексной спортплощадке (рисунок внизу) размещают: футбольное поле (1) с твердым или травяным покрытием размером 90×60 м, баскетбольную площадку (2), две волейбольные площадки (3), беговую дорожку (4) на 110 м, круговую беговую дорожку (5) на 350 м, сектор для прыжков в высоту (6), место для прыжков в длину (7) с песчаной ямой 6×4 м, секторы для толкания ядра (8) и метания диска (9) и гимнастическую площадку (10) 20×15 м. Для зрителей вдоль футбольного поля устанавливаются скамейки (11).

Комбинированная площадка (рис. с. 382) включает: круговую беговую дорожку (1) дли-



ной 100 м, дорожку разбега длиной 22 м (2) с песчаной ямой 4×5 м, игровую (3) площадку 18×9 м, 20 пролетов гимнастических стенок (4), брусья (5), махового коня (6), гимнастический городок (7), бревна (8), перекладины (9), прыжковые снаряды (10) и гимнастические скамейки (11).



ПЛОЩАДКИ	РАЗМЕР (в м)	ПЛОЩАДЬ (м^2)
Комплексная	140×110	15 400
Комбинированная	35×25	875
Для игры в баскетбол	31×18	558
Для игры в волейбол	24×15	360
Гимнастическая	35×25	875
Теннисная	36×18	648
Городошная	30×15	450

СПОРТИВНЫЙ МОДЕЛИЗМ

Спортивный моделизм (авиамоделизм, автомоделизм, судомоделизм) — конструирование и постройка действующих и стендовых моделей для их демонстрации и спортивных соревнований. Этим видом спорта можно заниматься независимо от возраста, нужно лишь обладать творческой фантазией и умелыми руками.

Авиамоделизм — конструирование и изготовление летательных аппаратов. Первые соревнования русских авиамоделистов состоялись в Москве в 1910 г. Их инициатором был Н. Е. Жуковский, создатель первого в мире летательного аппарата. Начало авиамоделизму как техническому виду спорта положила в нашей стране неделя Красного воздушного флота, прошедшая в 1923 г. Уже в ту пору советские спортсмены добились значительных успехов. Уфимец В. Карабаев, например, сделал модель, которая пробыла в воздухе почти 50 мин и пролетела 3 км.

Первый мировой рекорд советские авиамоделисты установили в 1938 г. С тех пор они десятки раз вносили поправки в таблицу.

Будущие авиаконструкторы перед испытанием своих моделей



В СССР проводятся состязания по 9 классам моделей в зависимости от мощности двигателя. Всегда интересно наблюдать за радиоуправляемыми моделями. Повинуясь радиосигналам, они после набора высоты выполняют целый комплекс фигур высшего пилотажа: петли, бочки, штопор и т. д.

Красиво смотрятся и кордовые модели — скоростные, гоночные, пилотажные, «воздушного боя».

Корд — тонкая (0,3—0,4 мм) стальная нить — одним концом крепится к рулевому управлению «микросамолета», а другим — к рукоятке, которую берет в руку спортсмен. Конструкция кордовой модели дает возможность в ограниченное время продемонстрировать весь сложный каскад фигур высшего пилотажа, в том числе восьмерки, петлю Нестерова.

Автомоделизм — создание моделей автомобилей и ходовые их испытания. Модели разделяются на несколько типов: с двигателем внутреннего сгорания, резиновым и электродвигателями, модели, управляемые по радио.

Трудно уследить за моделью автомобиля, мчащейся по кругу с огромной скоростью — 100, 150, даже 200 км/ч. Сколько же надо проявить фантазии, затратить времени и труда, сколько проявить мастерства, чтобы создать такую конструкцию! Автомоделизмом занимаются и дети. Для них организуются всесоюзные соревнования, где ребята демонстрируют свое творчество.

Судомоделизм — проектирование и постройка моделей судов и кораблей для спортивных соревнований. Модели разделены на 36 классов. В стендовых испытаниях оцениваются изящество изготовления и точное соответствие копии оригиналу, в ходовых испытаниях оценивается скорость, маневренность, устойчивость.

Те, кто свой досуг посвящают судомоделизму, начинают подготовку к соревнованиям задолго

Юные судомоделисты на испытаниях моделей



до старта. Борьба начинается за чертежной доской. Тщательно продумывается проект. На помощь приходит знание законов физики, теории корабля, математики. Делаются десятки расчетов, эскизов. И только затем, после детальной разработки чертежей, приступают к воплощению идей в жизнь. Нужно быть мастером на все руки, чтобы абсолютно точно, соблюдая масштаб, создать копию какого-нибудь судна или корабля: скопировать обору-

Соревнуются автомоделисты
Участники соревнования управляют моделями по радио



дование, оснастку, вооружение, судовые надстройки. Качество всей этой трудоемкой работы оценивается на соревнованиях.

Летом 1977 г. в Киеве проходил чемпионат Европы по судомодельному спорту. Советские мастера завоевали 24 медали — больше, чем на трех предыдущих европейских первенствах, вместе взятых. Они установили шесть взрослых рекордов Европы и один юношеский. Среди молодых участников отличился С. Трусевич. Его модель в классе В-1 развила скорость 221,948 км/ч!

В создании сегодняшних моделей автомобилей, судов и авиамоделей используются последние новинки радиоэлектроники, автоматики.

СПОРТ — ПОСОЛ МИРА

Основатель современного олимпийского движения французский общественный деятель Пьер де Кубертэн мечтал, что идеи античных Олимпийских игр, в основе которых лежало стремление к всеобщему миру и гармоническому совершенствованию личности, будут способствовать возрождению духа свободы, мирного соревнования и физического совершенствования. В спорте он увидел одну из реальных возможностей интернационального воспитания молодежи. Но активной силой в борьбе за мир спорт стал только после 1952 г., когда в олимпийское движение вступил Советский Союз и другие страны социализма.

Борьба за мир, как главная идея Олимпиад, накладывает отпечаток на организационную сторону и символику этих крупнейших состязаний. Каждая страна — организатор Олимпийских игр вносит свой вклад в дело мира в соответствии со своими историческими традициями и национальными особенностями. Так, почетное право зажечь огонь Токийской олимпиады было предоставлено юноше И. Сакаи, родившемуся в тот день, когда на Хиросиму была сброшена американская атомная бомба. Такое завершение факельной эстафеты явилось своеобразной демонстрацией против угрозы ядерной войны.

Вступление спортивных организаций СССР в международные спортивные организации (конец 40-х гг.) совпало с бурным подъемом борьбы за мир. В спорте возникла потребность в различных способах наглядного выражения воли народов к миру. Новые формы международных связей оказались жизнеспособными. Среди этих форм спортивных связей своей популярностью выделяется многодневная велогонка Мира. Впервые она была проведена в 1948 г. по маршруту Варшава — Прага. С 1952 г. трасса велогонки проходит по территории трех стран: ГДР, Польши и Чехословакии. Эмблемой велогонки стал голубь мира Пикассо и три переплетенных колеса с гербами Варшавы, Праги, Берлина, символизирующие мир, дружбу, интернационализм. По условиям, составу участников, накалу спортивной борьбы велогонка Мира — крупнейшее международное соревнование.

В ряду спортивных встреч, проходящих под девизом мира и дружбы,— международные автомобильные соревнования — ралли «За мир и дружбу»; с 1965 г. проводится международная гонка «Дружба», в которой участвуют велосипедисты прибалтийских стран; традиционный легкоатлетический матч дружбы национальных команд ГДР, Польши и СССР; Кубок дружбы по фигурному катанию на коньках; Кубок интернациональной дружбы, разыгрываемый среди моряков, плавающих на судах в бассейнах Тихого и Индийского океанов.

Большое значение в деле укрепления мира имеют международные дружеские игры и массовые спортивные мероприятия, проводимые в рамках Всемирных фестивалей молодежи. Начиная с 1953 г. во время фестивалей стали проводиться международные спортивные соревнования.

По инициативе спортивных организаций социалистических стран проводятся крупные манифестации, недели дружбы, фестивали, соревнования, посвященные годовщинам освобождения от фашизма, памяти героев-спортсменов, осуществляются международные спортивные связи между городами-побратимами и спортивными организациями пограничных районов.

В 1973 г. был проведен X Олимпийский конгресс под лозунгом «Спорт на службе мира» — свидетельство всевозрастающего признания международного спорта как значимого фактора мирного сосуществования различных государств планеты.

В 1975 г. в Москве работала международная фотовыставка «Спорт — посол мира». На ее открытии олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта Г. Прозуменщикова сказала: «Для нас, спортсменов, и для миллионов людей во всем мире нет более важной задачи, чем бороться за торжество мира, за счастье людей всей планеты».

Значительной вехой в истории олимпийского движения станет Олимпиада-80 в Москве, где, несомненно, благородные идеи дружбы и мира получат дальнейшее развитие.

СПУРТ

Спурт — резкое кратковременное увеличение быстроты движения при беге (в легкой атлетике, конькобежном и велосипедном спорте). Спурт — это финишный рывок с целью опере-

дить соперников. Для этого требуется сохранить определенный запас сил, необходимых для совершения финишного рывка. Только мастера высокого класса способны в случае необходимости пойти на этот тактический ход и резко увеличить скорость в необходимый момент.

Большими мастерами спурта были известные советские спортсмены — знаменитые легкоатлеты-стайеры (специалисты в беге на длинные дистанции) В. Куц и П. Болотников. Куц поразил всех своими незабываемыми финишными рывками на Олимпийских играх в Мельбурне, которые принесли ему две золотые олимпийские медали — на дистанциях 5000 м и 10 000 м.

На Олимпиаде в Риме финишный спурт повторил и П. Болотников, ставший победителем в беге на 10 000 м.

В конькобежном спорте умело применяли этот прием также олимпийские чемпионы Б. Шилков и В. Косичкин.

Великолепными специалистами по спурту в велосипедном спорте на шоссе прослыли также два олимпийских чемпиона — В. Лихачев и А. Пиккуус.

Лихачев установил своеобразный рекорд, выиграв шесть финишей благодаря решающему спурту в ходе велогонки Мира, которая ежегодно (в мае) проходит по дорогам трех стран — ГДР, Чехословакии и Польши.

Этот опыт перенял у Лихачева и Пиккуус, не раз выигравший этапы этой самой популярной многодневной гонки велосипедистов-любителей.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ИГРЫ

Спортивные игры, в которых могут участвовать все страны Средиземноморского бассейна, не принимавшие участия в других региональных играх в течение последних двух лет.

Впервые Средиземноморские игры были проведены в 1951 г. в Александрии.

В 1960 г. 15 национальных спортивных комитетов стран, расположенных в бассейне Средиземного моря, образовали Международный комитет Средиземноморских игр (СИЖМ). Игры проводятся раз в 4 года, в год, предшествующий Олимпийским играм.

Продолжительность игр — от 10 до 15 дней. Программа включает только виды спорта, развиваемые международными федерациями и признанные Международным олимпийским комитетом (МОК). Состязания проводятся не менее чем по 12 видам спорта. В последних играх, которые состоялись в 1979 г. в Югославии, участвовали спортсмены большинства стран. Состязания проводились по 15 видам спорта.

Официальные языки СИЖМ — французский и английский. Штаб-квартира находится в столице Греции Афинах. Эмблема СИЖМ — белый флаг с голубым контуром Средиземного моря.

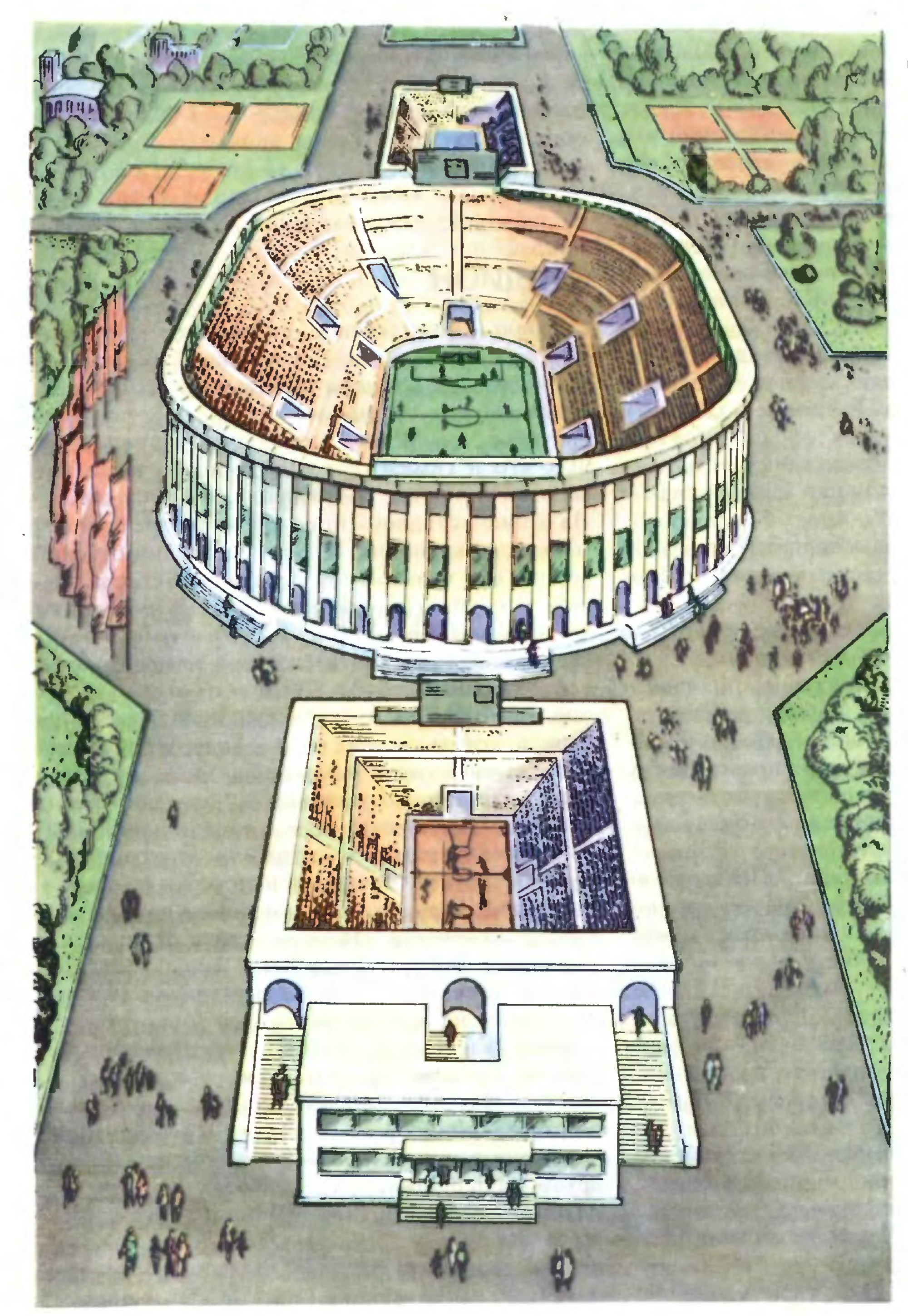
СТАДИОН

Стадион — комплексное спортивное сооружение для проведения соревнований и спортивных занятий. Стадион включает в себя непосредственно спортивное ядро, трибуны для зрителей, различные площадки для спортивных игр и гимнастический городок, комплекс вспомогательных сооружений и помещений.

Название «стадион» произошло от древнейшей меры длины, принятой для измерения беговой дорожки и называемой «стадий». Легенда гласит, что некогда Геракл поспорил со своими тремя братьями, кто из них быстрее бегает. Он отыскал ровную дорожку и измерил ее. В ней оказалось ровно 600 его ступней. С тех пор 600 ступней и стали единицей измерения длины — стадием, а места, где происходят спортивные состязания, получили названия стадиона. Первые стадионы были построены на земле Древней Греции в начале новой эры. Они имели прямоугольную или подковообразную вытянутую арену, на которой и размечался стадий. С развитием спорта и возрождением Олимпийских игр стадионы стали строиться в странах Европы и Америки. Первый большой стадион в нашей стране был построен в 1928 г. к Всесоюзной спартакиаде. Это был стадион «Динамо» в Москве. Он имел вначале железобетонные подковообразные трибуны на 18 тыс. мест. В дальнейшем после реконструкции число мест увеличилось до 55,6 тыс. На территории стадиона появились бассейн, теннисные корты, футбольный манеж, ледовый стадион. К началу Олимпиады-80 стадион «Динамо» реконструирован.

Самый крупный стадион в нашей стране — Центральный стадион им. В. И. Ленина в Москве. Он построен в Лужниках на берегу Москвы-реки в 1957 г. в рекордно короткий для такого грандиозного сооружения срок — за два года. Вместительность большой арены стадиона — 103 тыс. зрителей. Стадион станет главной ареной Олимпийских игр 1980 г. в Москве. Здесь будет зажжен олимпийский огонь, пройдут торжества открытия и закрытия, будут состязаться легкоатлеты, футболисты. Много различных соревнований пройдет и на других спортивных аренах стадиона.

С каждым годом в нашей стране появляются все новые спортивные сооружения, обновляются старые. Практически нет в СССР города, в котором бы в числе первых сооружений не строился и стадион: стадион им. С. М. Кирова в Ленинграде, Центральный стадион столицы



Стадион — спортивный комплекс для занятий различными видами спорта

Украины, динамовские стадионы в Тбилиси и Минске. Число мест на некоторых из них достигает 100 тыс. Самый крупный в мире стадион — «Маракана» в Рио-де-Жанейро (Бразилия) на 200 тыс. мест.

СТАРТ

Старт в спорте — это момент начала состязания с определенного, заранее установленного места. В переводе с английского «старт» означает «начинать».

Место старта в разных видах спорта обозначено по-разному. В легкой атлетике, конькобежном, велосипедном спорте это линия, нанесенная яркой краской на беговой или конькобежной дорожке, на шоссе и треке. В лыжных гонках, в горнолыжном спорте линия старта оформлена плакатами и флагами. В плавании линия старта — это стенка бассейна.

Различаются и стартовые сигналы. Бегуны, гребцы, конькобежцы, пловцы стартуют под выстрел пистолета судьи-стартера. В конном спорте и соревновании по конкуру в современном пятиборье стартовый сигнал — это удар колокола. Яхтсмены начинают гонку, когда слышат пушечный выстрел и видят падающий со стартовой мачты красный шар.

В зависимости от специфики видов спорта и характера состязаний старт может браться с места и с ходу, может быть раздельным, групповым и общим. *Старт с места* характеризуется статическим положением спортсмена перед линией старта. Различают низкий и высокий старт. В беге на короткие дистанции, где необходимо развить максимальную скорость, используется низкий старт, в беге на средние и длинные, стайерские дистанции спортсмен принимает высокий старт.

При *старте с ходу*, как, например, в соревнованиях по водно-моторному спорту, участники состязаний начинают движение вперед еще до линии старта, к которой приближаются на небольшой скорости, а по сигналу судьи включают максимальную скорость.

Раздельный, или индивидуальный, старт — это старт, когда спортсмены или команда уходят на дистанцию отдельно через определенные интервалы времени, которые обусловлены правилами соревнований. Раздельный старт распространен в лыжном, конном, велосипедном, автомобильном и других видах спорта.

Если спортсмены стартуют группами (в забегах, заплывах, заездах), то такой старт принято считать *групповым.* В том случае, когда все участники соревнований начинают движение одновременно по сигналу судьи, такой старт считается *общим.* Общий старт дается в марафонском и других видах стайерского бега, в велогонках на шоссе, в лыжных эстафетах. Старт считается неправильным, если спортсмен пересек линию старта прежде, чем прозвучала команда судьи и стартовый сигнал. Такой старт называется *фальстартом.* При этом все участники возвращаются назад для нового старта. Участник же, совершивший фальстарт, получает предупреждение и несет другие наказания, согласно правилам, существующим в данном виде спорта. При повторном фальстарте спортсмен может быть дисквалифицирован.

«СТАРТЫ НАДЕЖД»

Эти соревнования появились в 1975 г. Программа их довольно широка — здесь легкая атлетика (бег, кросс, прыжки, подтягивание на перекладине, отжимание, метание мяча), гимнастика (коллективное выполнение комплекса вольных упражнений), плавание, стрельба и туристская эстафета — все те виды соревнований, которые входят в комплекс ГТО. Для того чтобы участвовать во Всесоюзном финале, ребята должны принять участие еще и в состязаниях на лыжне, на хоккейных и футбольных полях, волейбольных и баскетбольных площадках, за шахматными и шашечными досками.

«Старты надежд» собрали под свои знамена самые разнообразные виды соревнований, любимые детьми. В этой игре могут принять участие все без исключения школьники IV — IX классов. По условиям игры в соревнованиях участвуют не отдельные сборные команды, а классы в полном составе.

«Старты надежд» привлекательны своей доступностью и простотой. Один класс соревнуется с соседним классом своих сверстников, лучший класс одной школы, именно лучший класс, а не лучшие учащиеся,— с лучшим параллельным классом соседней, классы-победители районных и городских соревнований соревнуются между собой, с тем чтобы определить сильнейший спортивный класс области, края, республики. А самые сильнейшие приглашаются на финальные соревнования. Финалы «Стартов надежд» проводятся в главном пионерском лагере страны — Артеке.

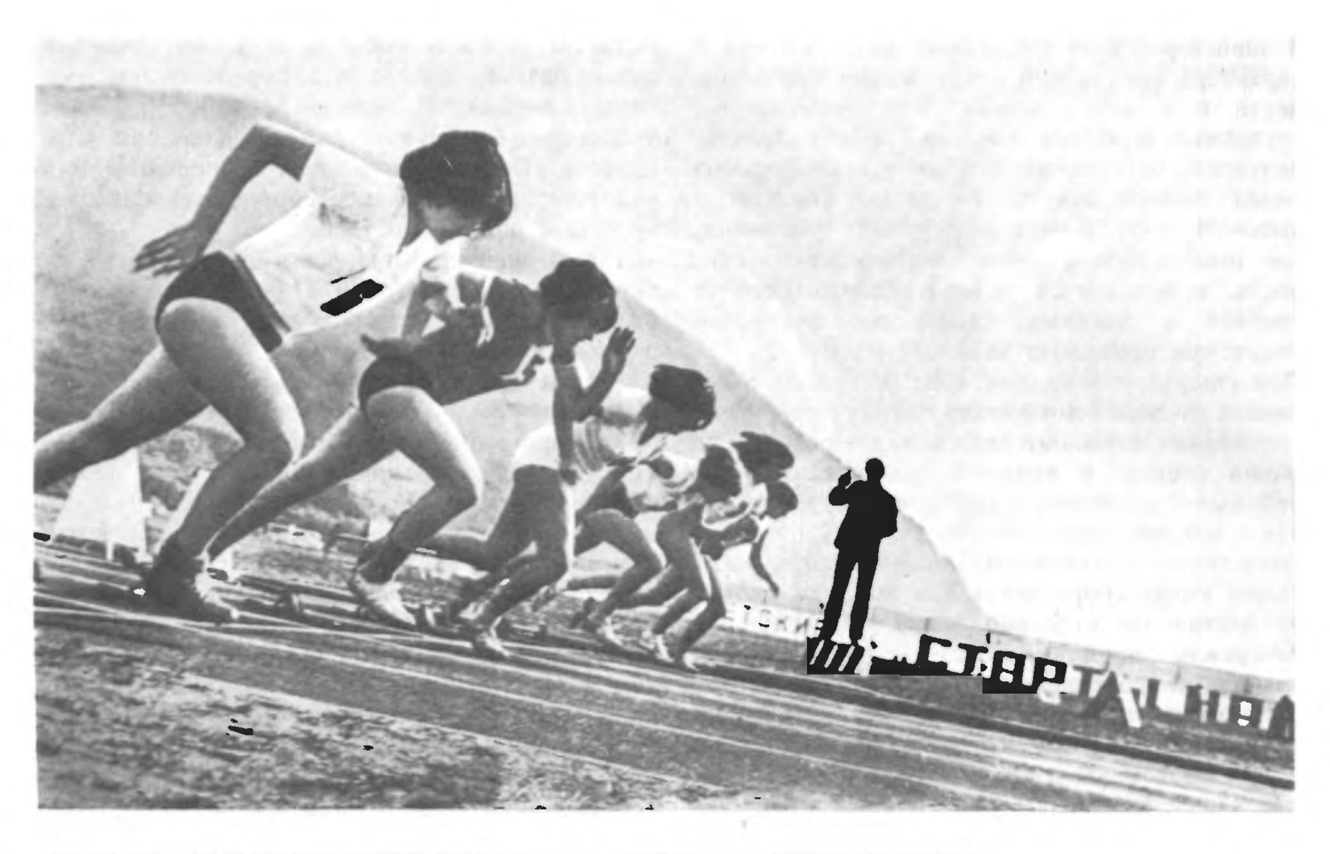
Популярность «Стартов надежд» объясняется еще и тем, что они вобрали в себя весь опыт, накопленный в проведении массовых детских соревнований, спартакиад и олимпиад на местах. Задолго до объявления Всесоюзных соревнований «Старты надежд» в Белоруссии, например, ежегодно проводился республиканский смотр-конкурс спортивной работы в школе, где основным звеном соревнований также являлись обычные школьные классы. В Кемеровской области давно проводятся зимние школьные детские спартакиады — здесь и коньки, и лыжи, и хоккей с мячом и шайбой. В этих спартакиадах участвуют все школьники области — почти полмиллиона человек.

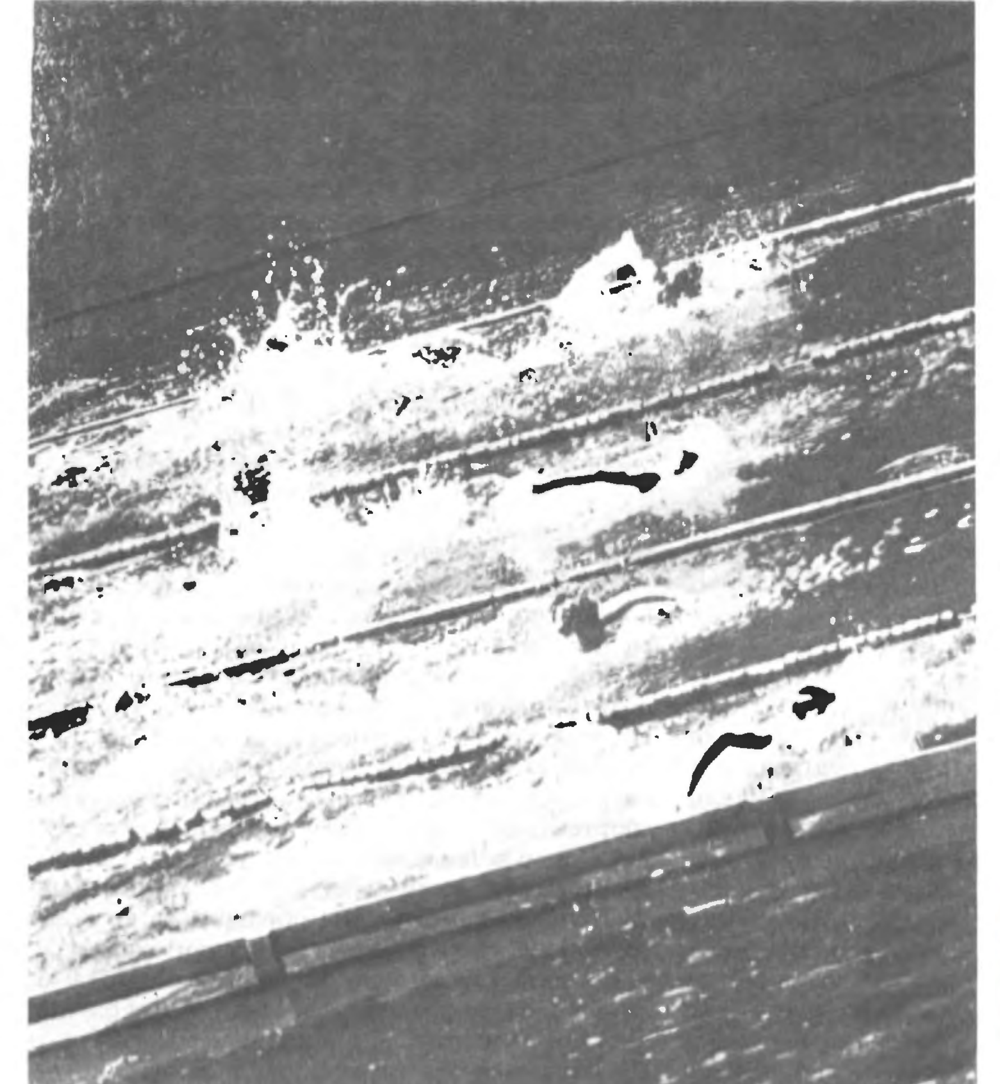
«Старты надежд» объединили все подобные детские соревнования. Они стали дополнительным стимулом в работе школьных учителей физкультуры. Для того чтобы завоевать победу, нужно много тренироваться. И уроков физкультуры недостаточно. К «Стартам надежд» нужно готовить всех без исключения учеников. И не по одному какому-то избранному виду спорта, а по полной программе игр. Значит, нужны надежные, опытные помощники. Опыт показал — в «Стартах надежд» побеждают обычно те, у кого есть такие помощники — родители, комсомольцы-шефы, спортсмены.

И вот уже на первом финале почетные гости ребят — олимпийские чемпионы В. Борзов, Н. Андрианов, Г. Прозуменщикова, П. Болотников, Е. Вайцеховская и другие обратились с открытым письмом ко всем советским спортсменам. Они писали: «Здесь, в Артеке, мы почувствовали, как нужны юным спортсменам наши знания, наш спортивный опыт, наша помощь. Мы обращаемся ко всем советским спортсменам, ветеранам спорта и призываем каждого из вас прийти в школы и классы, на стадионы и в залы, в клубы по месту жительства, в дворовые команды».

На этот призыв откликнулись многие известные атлеты. В стране развернулось движе-

Финальные соревнования «Стартов надежд» в главном пионерском лагере страны Артеке





До финиша — несколько метров

Эмблема «Стартов надежд»



Кроссы «Стартов надежд» проходят во многих городах и поселках нашей страны



ние под девизом «Спортсмены — школе». Над 39-й школой Севастополя взял шефство олимпийский чемпион В. Манкин — он частый гость этой школы, ребята рассказывают о своих тренировках, о достигнутых успехах, а олимпийский чемпион помогает им и советом, и делом. Не забывает родной школы А. Алексеюнас, известный в прошлом спортсмен. Он частый гость средней школы поселка Розалимас Пакрусийского района Литовской ССР.

Известные мастера, ветераны спорта взяли шефство над 50 школьными коллективами Литвы. «Старты надежд» стали своеобразным смотром, на котором идет поиск и открытие новых спортивных талантов, надежд нашего спорта. Девиз «Стартов надежд»— «Олимпийцы среди нас!»— открыл ребятам дорогу в большой спорт. Они заменили собой первые этапы Всесоюзной спартакиады школьников. Трудно сосчитать всех участников, их число приближается к 40 млн., т. е. почти все школьники нашей страны. И это уже реальные надежды на крепкое здоровье и отличную физическую закалку наших школьников, на их завидную выносливость и силу характера. А финальные соревнования «Стартов надежд»— это большой праздник всей нашей советской детворы.

Представьте себе залитый солнцем стадион на берегу Черного моря. Реют флаги союзных республик, отбивают дробь барабаны. Поют горны. А на беговой дорожке идет захватывающая борьба, идет пионерская эстафета. Она совсем не обычная — с рюкзаком вместо эстафетной палочки, гонкой на самокатах, с преодолением непростых препятствий. Но сколько радости и задора у ее участников! Да и зрители не могут усидеть на местах: прыгают через воображаемые барьеры, бегут вдоль трибун, размахивают руками.

Так проходит в Артеке каждый финал «Стартов надежд».

СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА

Спортивная стрельба из гладкоствольного оружия дробью по летящим целям — искусственным мишеням (глиняным, асфальтовым тарелочкам). Соревнования проводятся на стендах-площадках двух видов: круглом и траншейном.

Чемпион XIX Олимпийских игр Е. Петров



В стендовой стрельбе главное острый глаз и быстрота реакции



Между стрельбой на круглом и на траншейном стенде существует принципиальное отличие. Так, особенностью стрельбы на круглом стенде является стрельба навскидку по мишеням с переменным направлением полета относительно стрелка. Стрелок, выйдя на номер (место для стрельбы), держит приклад ружья у бедра до появления мишени, которая подается по команде самого стрелка с интервалом до 3 с. Причем стрелок на номере находится один, в то время как на траншейном стенде сразу несколько участников соревнований занимают стрелковую позицию. Изготовка стрелка на траншейном стенде: приклад прижат к плечу.
Стендовая стрельба напоминает стрельбу на охоте в естественных условиях. И не случайно одно время ее называли стрелково-охотничьим спортом. Долгое время стрельба проводилась по живой цели — диким голубям, которые вылетали из специальных ящиков-садков. Поэтому стрельба и ружье в то время назывались садочными. Но было одно существенное неудобство в такой стрельбе: требовалось много диких голубей с определенным весом и площадью силуэта. В 30-е гг. прошлого столетия один из американских стрелков предложил вести огонь не по голубям, а по стеклянным шарикам, наполненным перьями или дымом, чтобы и зрители и судьи без труда могли определить попадание. Только в 1880 г. была изобретена метательная машинка, которая работала по принципу катапульты. К этому же времени относят и появление нового вида мишеней — тарелочек.

В России соревнования по стендовой стрельбе проводятся с 90-х гг. прошлого века. В 20-е гг. появились временные стрельбища, а в 1926 г. было сооружено первое стационарное стрельбище в Останкино.

В СССР всесоюзные соревнования на траншейном стенде проводятся с 1934 г., на круглом — с 1948 г. ежегодно.

Дебют советских стрелков на Олимпийских играх состоялся в Хельсинки (1952).

Первый большой успех пришел к нашим спортсменам на мировом первенстве в Москве (1958), когда они выиграли командные соревнования на круглом и на траншейном стендах. В 1968 г. в олимпийскую программу включили соревнования и на круглом стенде. Первым в олимпийской истории чемпионом в этом виде стал советский спортсмен Е. Петров. Советские стрелки-стендовики мужчины и женщины успешно выступают на всех крупных международных соревнованиях.

СТРАХОВКА В СПОРТЕ

Страховка в спорте — это система мероприятий, которые обеспечивают сохранение здоровья и безопасности спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В нашей стране предусмотрен большой комплекс мер по обеспечению страховки во время занятий физкультурой и спортом. Этот комплекс включает целый ряд защитных средств для данного вида спорта. Инвентарь: щитки, маски, наколенники, налокотники, нагрудники, шлемы. Создано оборудование для безопасного выполнения упражнений: маты, подстилки, подкидные доски. Разработаны меры по оказанию помощи спортсмену при исполнении им сложных элементов: страховка при соскоках с гимнастических снарядов, поддержка с помощью альпинистской веревки. Меры по безопасности предусмотрены при создании спортивных сооружений. Во время соревнований по метанию диска и молота устраивают заградительные проволочные сетки, ограждающие метательный круг.

Составной частью страховки является и регулярный медицинский контроль во время тренировок и соревнований.

В различных видах спорта страховка имеет свои особенности и определена правилами соревнований. В ряде видов спорта (автомобильном, велосипедном, мотоциклетном) участники допускаются к соревнованиям только при наличии документа о страховании жизни.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

Стрелковый спорт имеет давнюю историю. Это один из наиболее старинных видов спортивных упражнений. Его прообразом в древности были соревнования в искусстве меткой стрельбы из лука.

В России возникновение стрелкового спорта относится к первой половине XVIII в. Тогда он был развлечением придворной знати. Постепенно, в XIX в. в разных городах страны стали появляться стрелковые объединения, тиры. В 1898 г. в Хабаровске был проведен первый чемпионат России, в котором приняли участие более 100 стрелков из винтовки. С начала XX в. соревнования проводились ежегодно, однако в условиях дореволюционной России стрелковый спорт массового распространения не имел, а был спортом одиночек. На Олимпиаде в Стокгольме (1912) серебряную медаль завоевал русский спортсмен Н. А. Панин-Коломенкин, неоднократный чемпион России по стрельбе из пистолета, обладатель золотой олимпийской медали по фигурному катанию.

И только в советское время стрелковый спорт получил распространение как одно из средств физического воспитания, имеющее прикладное значение. Уже в 20-е гг. во многих городах страны в рамках Всевобуча стали организовываться стрелковые кружки. Значительную роль в расширении числа занимающихся стрелковым спортом сыграло созданное в июне 1923 г. по инициативе Ф. Э. Дзержинского спортивное общество «Динамо».

Массовый приход молодежи в стрелковые секции стал повсеместным с организацией в

АНАТОЛИЙ БОГДАНОВ

На алой чемпионской ленте стрелка́ Анатолия Богданова свыше ста золотых медалей, завоеванных им на всесоюзных и международных турнирах. Он обладал удивительной способностью выступать особенно сильно на самых главных состязаниях. Вера в этого спортсмена была так велика, что за день до начала олимпийского турнира в Мельбурне тренеры сборной попросили его выступить не с любимой им произвольной винтовкой, которая четыре года назад на Олимпиаде в Хельсинки принесла ему первую золотую медаль, а с малокалиберной. Этого требовали интересы команды, и Богданов согласился. Всю ночь вместе с оружейником А. Даниловым он переделывал приклад новой винтовки, испытывал ее боевые качества. И хотя на турнире первые серии не удались Богданову, он не терял хладнокровия и в конце концов выиграл вторую золотую олимпийскую медаль.

Его считали стрелком с какими-то уникальными природными данными. Но когда его спрашивали, в чем причина его великолепных достижений, он неизменно отвечал, что с детства был приучен к трудолюбию и упорству. Эти качества очень пригодились ему в спорте.

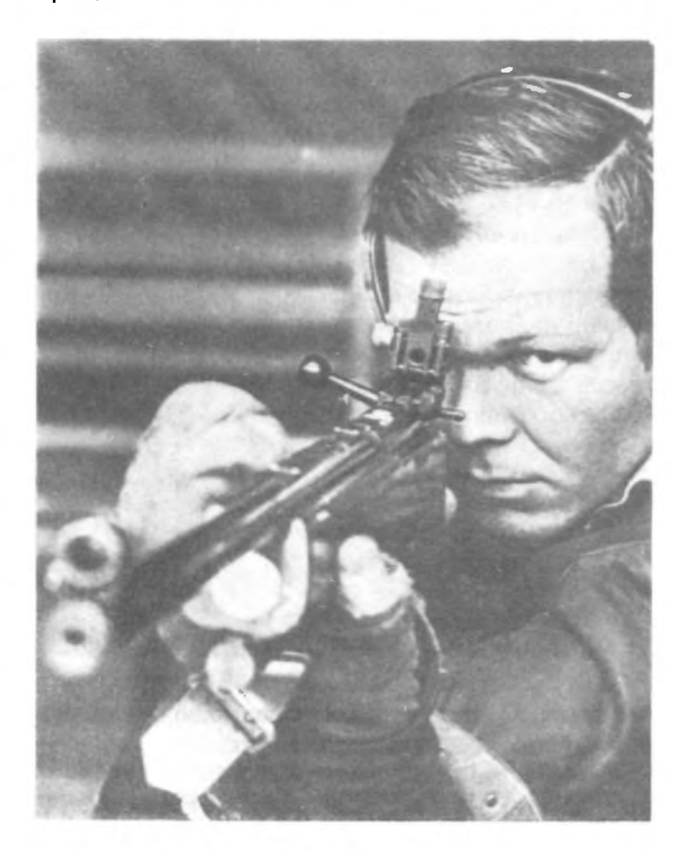
Анатолий был сиротой, и во время Великой Отечественной войны моряки, защищавшие Ленинград, взяли его в свою часть. Десятилетний сын полка, конечно же, не мог ходить на боевые задания. Он выполнял при штабе поручения связного. И хотя он был любимцем моряков, во всем, что касалось дела, они относились к нему с обычной для военных строгостью. Он не расставался с моряками, которые заменили ему семью, и после войны. Но затем настало время учиться. Богданов закончил семилетку, поступил в техникум физкультуры, увлекся стрельбой. Он не сразу добился успехов в этом виде спорта, но ему, моряку в прошлом, не занимать настойчивости. И вот все чаще его пули стали ложиться в центр мишени, а потом пришли успехи на турнирах и, наконец, Олимпийский турнир 1952 г. в Хельсинки, где Богданов первым из советских стрелков выиграл золотую медаль.

После ухода из спорта Богданов долгое время работал преподавателем на кафедре марксизма-ленинизма Московского высшего общевойскового командного ордена Ленина Краснознаменного училища им. Верховного Совета РСФСР. С 1977 г. он главный тренер сборной страны по стрельбе из лука.

Заслуженный мастер спорта А. Богданов (р 1931)— двукратный олимпийский чемпион, неоднократный чемпион мира и Европы, награжден орденом Ленина



Одно из упражнений в пулевой стрельбе



1927 г. оборонного общества Осоавиахим, которое создало материальную базу для занятий стрельбой, организовывало соревнования и кампании по сдаче норм комплекса ГТО, куда обязательно входила стрельба. В 1932 г. был учрежден значок «Ворошиловский стрелок» 1-й и 2-й ступени, которым награждались спортсмены за выполнение нормативов в стрельбе из малокалиберной или армейской винтовки.

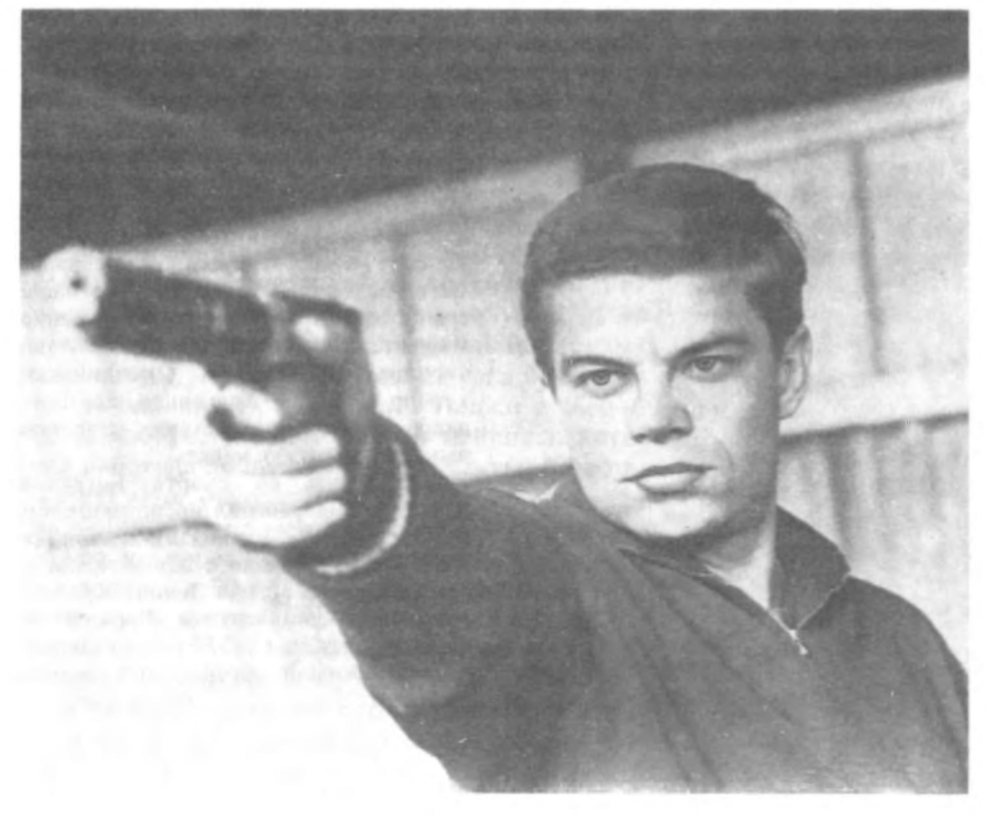
Многие из спортивных стрелков во время Великой Отечественной войны проявили свои снайперские способности.

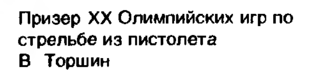
1952 год — год нашего олимпийского дебюта — явился и годом дебюта советских стрелков на международной арене. Из нелегкого испытания советские спортсмены вышли с честью. Они одержали на олимпийском стрельбище убедительную победу, а 20-летний А. Богданов завоевал звание олимпийского чемпиона в стрельбе из произвольной винтовки и установил при этом новый олимпийский рекорд.

Невиданного триумфа в истории стрелкового спорта добились советские стрелки на мировом чемпионате 1954 г. в Венесуэле: они завоевали 11 высших наград, 6 из которых были вручены А. Богданову. Так замечательный советский спортсмен утвердился в роли лидера не только отечественного, но и мирового стрелкового спорта.

Программа и правила соревнований по стрельбе многообразны. В качестве оружия используются винтовка, пистолет и револьвер. Причем если в прежние годы соревнования проводились как в стрельбе из боевой, так и из малокалиберной винтовки, даже в олимпийскую программу входили оба вида стрельбы,







Призер XX Олимпийских игр по стрельбе из пистолета В. Торшин







Научиться метко стрелять могут и девушки



то сейчас на Олимпиадах используется только малокалиберная винтовка. В программу других соревнований включена также стрельба из пневматической винтовки и пистолета.

Одним из наиболее трудных упражнений среди винтовочников считается стрельба из малокалиберной (5,6 мм) винтовки — «стандарт», т. е. стрельба из трех положений — лежа, с колена и стоя (120 выстрелов, 3×40).

Среди советских спортсменов олимпийским победителем в этом виде программы был А. Богданов.

Помимо этого упражнения в олимпийскую программу входит также стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа (60 выстрелов) с расстояния, как и в первом упражнении, 50 м.

В олимпийскую программу входят два упражнения среди пистолетчиков: стрельба из малокалиберного пистолета на 50 м (60 выстрелов) и стрельба из скорострельного малокалиберного пистолета по фигурным мишеням на 25 м (60 выстрелов). В первом из них олимпийским чемпионом стал Г. Косых в Мехико (1968).

Но наибольший успех на Олимпиадах пришел к нашим стрелкам в упражнении «бегущий кабан» в 1972 г. в Мюнхене, когда медали в этом виде разыгрывались впервые.

Звание чемпиона завоевал Я. Железняк, а спустя четыре года в Монреале первые два места заняли наши мастера А. Газов и А. Кедяров.

В отличие от неподвижных мишеней, представляющих собой лист бумаги с нанесенными на нем концентрическими кругами, «бегущий кабан» — мишень движущаяся. Она представляет собой фигурку зверя в натуральную величину (профиль) с нанесенными концентрическими кругами. Фигурка «пробегает» на виду у стрелка 23—25 м на расстоянии 50 м от спортсмена. За время пробежки нужно произвести один выстрел.

В последние годы в нашей стране построено много отличных стрельбищ, растет популярность стрелкового спорта, который входит и в новый комплекс ГТО.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Лук — ручное оружие для метания стрел. Долгое время он служил человеку на охоте и войне. С появлением огнестрельного оружия, лук стал спортивным снарядом, а стрельба из лука — одним из популярных видов спорта.

Современный лук, стрелы и колчаны изготовляют из дерева и металла с применением синтетических материалов. Лук изогнут, с тонкой тетивой из искусственного волокна.

Лучник облачается в нагрудник, предохраняющий одежду от задевания тетивой, на левую руку одевается крага, которая защищает предплечье от ударов тетивы, а на правой — так называемый фартучек, который предохраняет пальцы от мозолей. Стрелы хранятся в колчане, висящем на поясном ремне.

Правила соревнований относительно просты: стрельба ведется на стрельбище, которое с трех сторон огорожено так называемой полосой безопасности. Спортсменам требуется поразить мишень, в центре которой — большой желтый круг, мужчинам — с расстояния 30, 50, 70, 90 м, женщинам — с расстояния 30, 50, 60, 70 м.

Стрельба ведется сериями, после каждой из которых судья-контролер проверяет точность попадания.

Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА) была основана в 1931 г., но соревнования стрелков из лука проводились гораздо раньше и даже входили в программу олимпийских турниров вплоть до Игр 1920 г. После долгого перерыва этот вид спорта вновь, с Олимпийских игр (1972) в Мюнхене, вошел в олимпийскую программу.

В нашей стране спортивная стрельба из лука получила распространение с 1957 г. Первые официальные соревнования были проведены в 1958 г.

Чемпионаты страны проводятся в СССР регулярно с 1963 г., а в 1969 г. советские лучники впервые приняли участие в первенстве мира. Дебют нашей женской команды оказался победным: Э. Гапченко, Н. Козина и Т. Образцова выиграли золотые медали в командном зачете. А через год пришел успех и к мужчинам: В. Сидорук стал чемпионом Европы.

Лучники на огневом рубеже



Волнующий момент — подсчет очков





Стрельбище находится, как правило, вдали от населенных пунктов, шоссейных и железных дорог, судоходных рек, воздушных трасс. Стрельбище состоит из нескольких тиров для разного вида оружия.

На каждом стрелковом стрельбище есть *мишенное поле*, оборудованное блиндажами, специальными установками для подъема мишеней и механизмами для управления движущимися мишенями. Это и есть так называемая линия мишеней.

Участники чемпионата мира по современному пятиборью на стрельбище «Динамо» (Мытищи, Московская область)



Стрельба из лука получила широкое развитие во многих республиках, но особенно в Средней Азии. Кстати, не случайно финальные соревнования VI летней Спартакиады народов СССР по стрельбе из лука проходили в Ашхабаде. Чемпионкой мира была спортсменка из Душанбе З. Рустамова.

СТРЕЛЬБИЩЕ

Стрельбище — специально оборудованный участок местности для безопасного проведения стрельб из стрелкового оружия и занятий по огневой подготовке. Различают стрельбища для стрельбы из винтовок и пистолетов, а также стрельбища для стрельбы из лука.

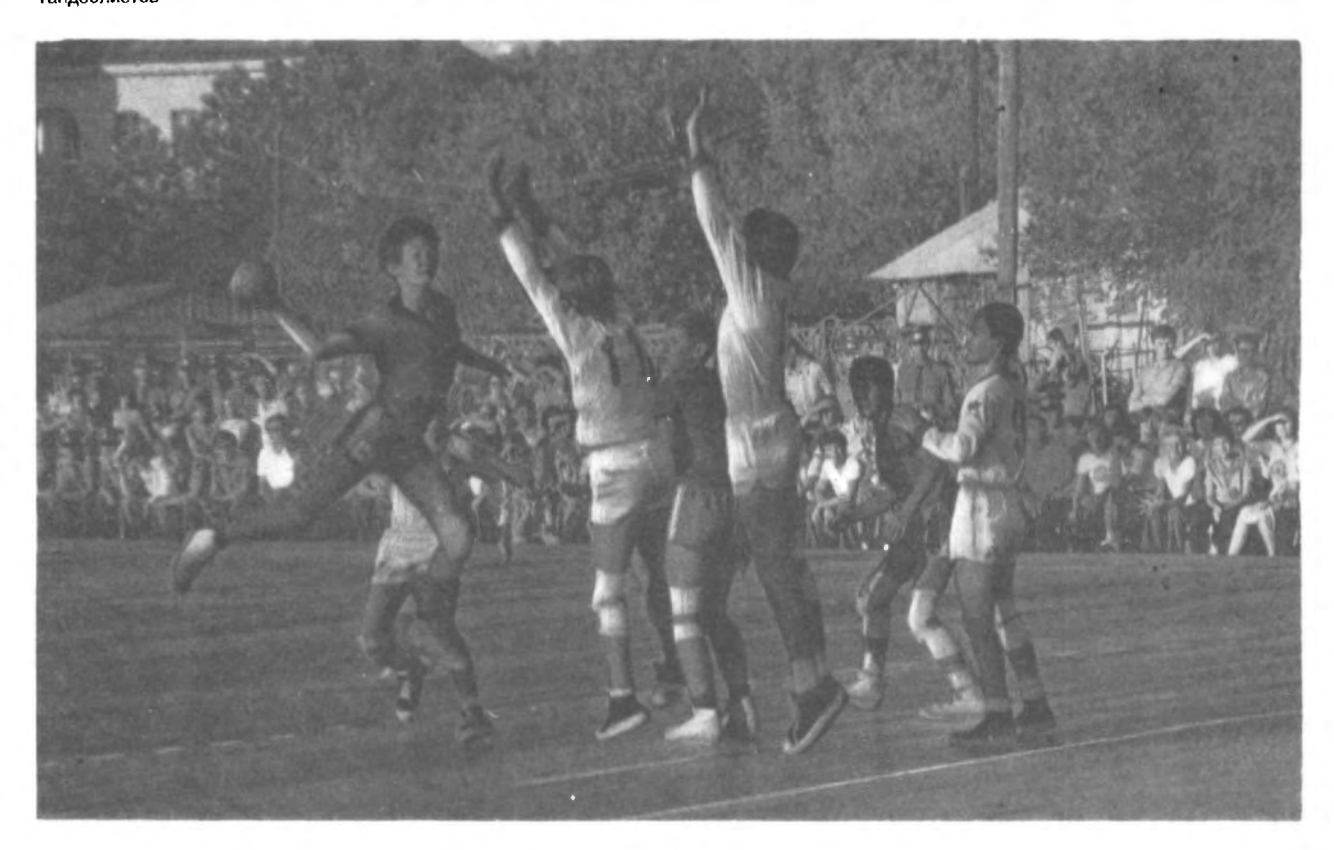
Средние размеры стрельбища — около 1—2 км по фронту и 5—10 км в глубину. Это позволяет вести стрельбу одновременно из различных видов оружия и обеспечить меры безопасности (для этого стрельбище огораживают земляным валом, строят специальные стенки).

Кроме нее на каждом стрельбище различают *линию огня* — место, с которого ведется стрельба. *Линия мишеней* сооружается на определенном расстоянии от линии огня (как правило, 25, 50, 100 м). В тылу стрельбища расположен ряд стационарных сооружений, пункты управления, рубежи огня, средства защиты стрелков от ветра и непогоды, помещение для судей, учебные классы, места для чистки оружия. Стрельбище для стрельбы из лука должно быть огорожено с трех сторон полосой безопасности (шириной не менее 20 м) и иметь необходимую разметку для стрельбы с различных расстояний.

«СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ МЯЧ»

1976 г. стал годом рождения еще одних массовых соревнований среди школьников — соревнований по гандболу. По инициативе газеты «Советский спорт» был создан Всесоюзный клуб «Стремительный мяч». Президент

«Стремительный мяч» — соревнование юных гандболистов



этого клуба — заслуженный летчик-испытатель СССР, кандидат технических наук, генерал-майор авиации Г. Ф. Бутенко о гандболе сказал так:

— Сейчас, когда почти каждый мальчишка и многие девчонки мечтают о космосе, физическая подготовка детей имеет важное значение. И в этом большую роль должны сыграть спортивные игры. Среди них я отдал бы предпочтение гандболу. Он зрелищен, гармонично развивает человека, делает его ловким, сильным, выносливым. В гандболе не обязательно быть очень высоким. Для маленького, но техничного игрока всегда найдется место в команде. А для тех, кто мечтает посвятить себя авиации и космонавтике, гандбол просто незаменим. Когда играешь в команде, то волей-неволей проходишь барьер психологической совместимости. Я думаю, что целью «Стремительного мяча» должны быть не голы и очки, а ловкость, сила, дружба, взаимовыручка, товарищество, проявленные ребятами на гандбольной площадке и вне ее.

Соревнования по гандболу проводятся поиному, чем по футболу или хоккею. Если юные футболисты и хоккеисты выступают в составе дворовых команд, то к участию во всесоюзных соревнованиях по гандболу допускаются сборные команды городов и зон.

В 1977 г. всесоюзный финал состоялся в городе Ахтубинске (Астраханская область) и собрал 72 команды своих зон и 12 городов. Здесь, как, впрочем, и на зональных соревнованиях, сначала проводились соревнования-конкурсы. Определялись самые быстрые, самые выносливые, меткие, прыгучие, техничные игроки. И только потом начались игры. Число поклонников гандбола все время растет. Вслед за первыми членами этого клуба: ребятами из Ахтубинска, Волгограда, Запорожья, Фрунзе, Краснодара, Киева, Ставрополя, Чирчика, Севастополя — этой игрой увлеклись ребята многих сельских районов. Особенно популярной она стала у литовских школьников.

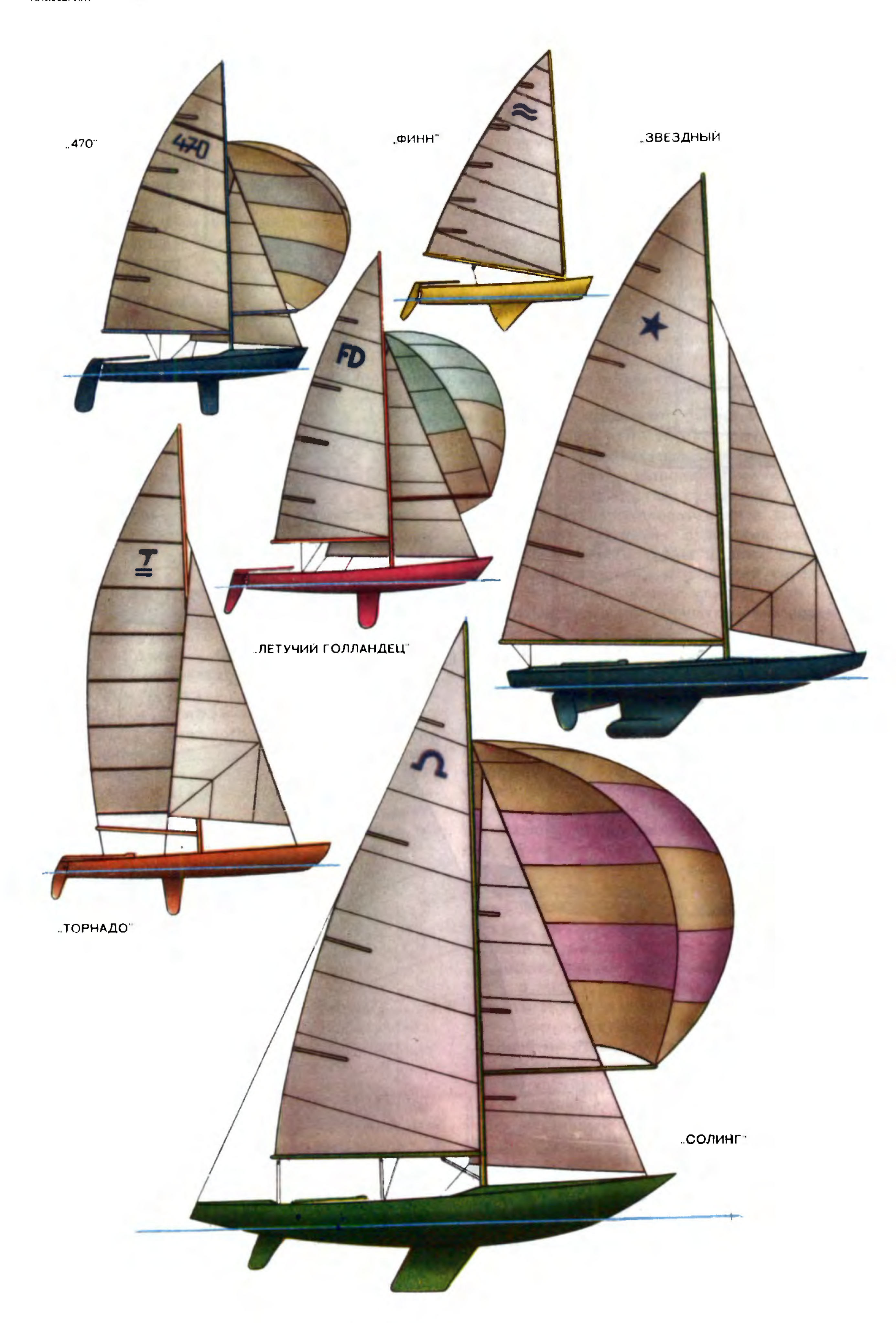
Теперь гандбольные поля имеют многие и городские, и сельские школы, а в новостройках, где есть большие залы, проходят и зимние внутришкольные турниры.

СУДА ПАРУСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ

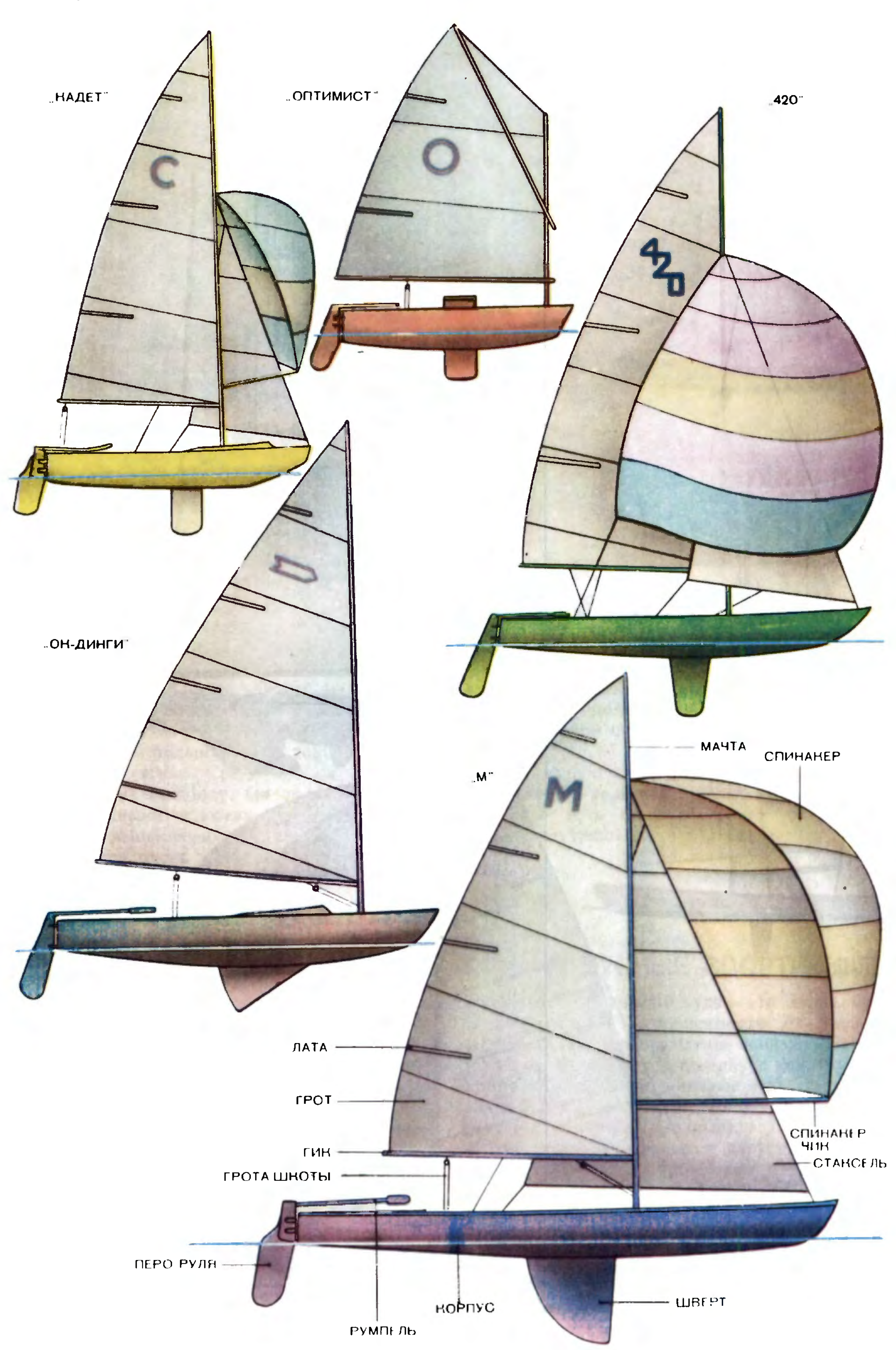
Парусные спортивные суда — это *яхты*. Они подразделяются в зависимости от типа и размера яхты и числа членов экипажа. Парусные суда различаются по типу и конструкции корпуса (швертботы, килевые яхты и компромиссы), по назначению (гоночные, крейсерские и крейсерско-гоночные).

К *швертботам* относятся парусные яхты с выдвижным килем — швертом, который помещается в щели в середине корпуса и представляет собой плоскую листовую или профилированную пластину. Шверт может убираться в швертовый колодец, когда в нем нет особой необходимости. Швертбот менее мореходен и безопасен, чем килевая яхта, и уступает ей в остойчивости. Он используется при плавании по рекам и закрытым водоемам (озерам, водохранилищам).

Суда парусные. Олимпийские классы яхт



На этих судах соревнуются юные яхтсмены



Для плавания в море применяется *килевая яхта* — парусное судно, имеющее под днищем большой постоянный плавник и закрепленный на нем в нижней части чугунный или свинцовый балласт — фальшкиль. *Компромисс* — яхта промежуточного типа между швертботом и килевой яхтой. Компромиссы удобны на больших, но не очень глубоких водоемах.

Каждая группа классов имеет подразделение по размерам. При этом учитываются длина, ширина, площадь парусности, масса и осадка (в ряде классов).

Соревнования по парусному спорту в программе Игр XXII Олимпиады состоятся в Таллине. Международный союз парусного спорта (ИЯРУ) утвердил виды судов, по которым пройдет олимпийская регата:

класс «Торнадо» (катамаран-двойка) — экипаж — 2 человека, длина — 6,10 м, ширина — 3,05 м, площадь парусности — 21,8 м^2, масса — 148 кг;

класс «470» — экипаж — 2 человека, длина — 4,70 м, ширина — 1,68 м, площадь парусности — 13,5 м^2, масса — 118 кг;

класс «Торнадо» (катамаран - двойка) — экипаж — 2 человека, длина — 6,10 м, ширина — 3,05 м, площадь парусности — 21,8 м^2, масса — 148 кг;

класс «Звездный» — экипаж — 2 человека, длина — 6,92 м, ширина — 1,73 м, осадка — 0,925 м, площадь парусности — 26,5 м^2, масса — 662 кг;

класс «Солинг» (килевая яхта-тройка) — экипаж — 3 человека, длина — 8,15 м, ширина — 1,90 м, осадка — 1,30 м, площадь парусности — 21,7 м^2, масса — 1035 кг;

класс «Летучий голландец» — экипаж — 2 человека, длина — 6,05 м, ширина — 1,70 м, площадь парусности — 14,37 м^2, масса — 160 кг.

Существует и детский и юношеский международный класс парусных спортивных судов — «Кадет» и «Оптимист», возраст рулевых на которых не должен превышать 19 лет.

СУДЕЙСКАЯ ВЫШКА

Легкая конструкция, предназначенная для арбитров спортивных состязаний. В состязаниях по гребному спорту вышка устанавливается в зоне старта, чтобы спортсмены и судья хорошо видели друг друга. Вышки для секундометристов напоминают лестницу со скамейками. Для арбитров волейбольных и теннисных матчей вышка имеет пирамидальную форму и заканчивается креслом.

Высота судейских вышек от 1,5 до 2,5 м. Они необходимы не только на соревнованиях, но и на тренировках, контрольных стартах. В этих случаях в роли судей нередко выступают, сменяя друг друга, сами спортсмены или тренеры.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ И СУДЬИ

Судьи тщательно следят за соблюдением правил соревнований, за тем, чтобы спортивная борьба велась справедливо и честно, а победитель был определен объективно. Все спортивные судьи, обслуживающие данное соревнование, составляют судейскую коллегию. Если соревнование ведется по нескольким видам спорта, то судейская коллегия назначается на каждый вид, входящий в программу. Работой судей руководит главная судейская коллегия. Судейские коллегии формирует организация, проводящая данные соревнования, — совет ДСО, спорткомитет, спортклуб. Количество судей и их квалификация определяются правилами соревнований по данному виду спорта. Чем значительнее состязание (первенство города, республики, страны), тем более высоких категорий судьи включаются в судейскую коллегию.

В судейскую коллегию обычно входят: главный судья, его заместитель, старшие судьи, которым поручаются отдельные разделы судейства, и судьи, выполняющие отдельные обязанности. В состав судейской коллегии также обязательно входят врач и комендант соревнований. Решения судейской коллегии могут быть пересмотрены и даже отменены только организацией, проводящей соревнование, и то только в том случае, если будет установлено, что нарушены правила соревнований.

Судейская коллегия прежде всего обеспечивает нормальный ход соревнований, создает одинаковые условия для всех участников и объективно оценивает их результаты.

Главный судья руководит всем соревнованием. Он контролирует готовность спортивных сооружений, где будут проводиться состязания, следит за тем, чтобы все старты проходили четко в соответствии с программой, разрешает все вопросы, возникающие по ходу соревнований, разбирает поступившие протесты, проверяет и удостоверяет правильность определения рекордных результатов. Главный судья распределяет обязанности между отдельными судьями, а когда соревнования закончатся, главный судья сдает в организацию, которая устраивает данные соревнования, письменный отчет о них. Главный судья в случае необходимости может изменить программу соревнований, не допустить к участию спортсмена, который не отвечает требованиям правил или Положения о данных соревнованиях, например не подходит по возрасту, или отстранить от состязаний спортсмена, допустившего грубость, неэтичный поступок, отстранить судью, не справляющегося со своими обязанностями.

В каждой судейской коллегии обязательно есть судья — *главный секретарь* соревнований, который организует работу секретариата. Это очень важный и ответственный участок судейской работы. Главный секретарь соревнований принимает именные заявки на участников, проводит жеребьевку, обрабатывает протоко-

лы и выводит результаты личного и командного зачетов, своевременно составляет необходимые материалы для информации судей, участников и зрителей о ходе стартов, а после окончания их составляет общий технический отчет.

Соревнования в легкой атлетике, плавании, беге на лыжах и на коньках, в велоспорте не обходятся без *судьи-стартера*. Он строго следит за тем, чтобы спортсмены уходили на дистанцию в соответствии с жеребьевкой, чтобы при старте соблюдались правила и никто не получил преимуществ. Если старт был взят неправильно (например, кто-то из участников ушел со старта до сигнала), стартер возвращает спортсменов назад. Команду он подает выстрелом из стартового пистолета или голосом с одновременной отмашкой флага, а судьи-секундометристы засекают время.

Судьи-секундометристы определяют с помощью секундомеров или другой измерительной аппаратуры время, затраченное спортсменом на прохождение дистанции, или время игры (в спортиграх), время схваток (в борьбе), время боя (в боксе).

В некоторых видах спорта в состав судейской коллегии включается *судья на финише*. Он определяет последовательность прихода участников на финиш, ведет счет кругов, отрезков дистанции, пройденных каждым спортсменом, сообщает ему длину оставшейся дистанции. В крупных соревнованиях, где используется фотофиниш, в спорных случаях, когда на финиш приходят несколько участников почти одновременно, судья на финише может отложить свое решение об определении победителя до просмотра кинопленки.

О ходе соревнований зрителей информирует *судья-информатор*. Получая последние сведения из секретариата соревнований, он постоянно рассказывает зрителям об участниках, о ходе соревнования, о виде спорта, в котором соревнуются спортсмены.

В лыжных гонках, велосипедных гонках на шоссе, беге на длинные дистанции назначается начальник дистанции и *судьи на дистанции*. Их задача — обеспечить проведение соревнований в наилучших условиях и вести контроль за их ходом.

Каждый вид спорта имеет свои особенности, от них зависит состав судейских коллегий. В спортивных играх обязательно есть *судья на поле*, в боксе — *судья на ринге*, в борьбе — *судья на ковре*. Но в любую судейскую коллегию входит *судья при участниках соревнований*. Он отвечает за то, чтобы все спортсмены, выступающие в соревнованиях, вовремя являлись к старту, были одеты по установленной форме. Он также информирует участников о всех решениях главного судьи и судейской коллегии.

Кроме судейских коллегий на соревнованиях существуют еще судейские коллегии при президиумах федераций по видам спорта. Эти судейские коллегии объединяют всех судей данного вида. Они совершенствуют правила соревнований, заботятся о повышении квалификации судей — организуют и проводят соответствующие семинары, помогают формированию судейских бригад.

В нашей стране существуют несколько судейских категорий. Начальная — юный судья. Это звание может получить любой школьник 14—15 лет, проводящий школьные соревнования по данному виду спорта. Иногда юные арбитры привлекаются к судейству соревнований всесоюзного масштаба. В частности, юные судьи обслуживают футбольные и хоккейные турниры на призы клубов ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч» и «Золотая шайба».

Судейские категории III, II и I объединены единым названием — «судья по спорту». Присваивать эти судейские категории могут отдельные советы (городской, областной) добровольных спортивных обществ (ДСО) и ведомств. Высшими категориями для судей являются республиканская, всесоюзная и международная.

Звание судьи республиканской категории присваивается республиканским комитетом по физической культуре и спорту, звание судьи всесоюзной категории — Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, звание судьи международной категории — международной федерацией по данному виду спорта.

В нашей стране присваивается звание «Почетный судья по спорту». Его удостаиваются судьи всесоюзной и международной категорий за высокий уровень организации крупных всесоюзных и международных соревнований и качественное судейское обслуживание их.

При присвоении судейских категорий соблюдаются определенные требования. Так, для получения звания судьи III категории необходимо прослушать судейский семинар и иметь практику судейской работы на 5—6 соревнованиях. Для получения звания судьи II категории необходимо пройти семинар повышения квалификации и иметь стаж судейской работы не менее одного года. Для получения звания судьи I категории необходимо иметь практику работы старшего судьи на соревнованиях городского или областного масштаба и общий стаж судейства не менее 2—3 лет.

Для получения звания судьи республиканской категории необходимо иметь практику судейства в качестве главного судьи на соревнованиях городского, областного и республиканского масштаба и пятилетний стаж работы.

Для получения звания судьи всесоюзной категории необходимо иметь двух-трехлетний стаж судейской работы в качестве судьи республиканской категории, практику судейства республиканских соревнований в должности главного судьи и всесоюзных соревнований в качестве заместителя главного судьи.

Судьи международной категории есть во всех

видах спорта. Международная федерация борьбы ввела должность судьи высшей международной категории. А вот в легкой атлетике все международные соревнования проводят, как правило, судьи той страны, на территории которой проходит соревнование. Только на соревнования по спортивной ходьбе это правило не распространяется: здесь существуют судьи международной категории.
Судьям, которым присваивается та или иная категория, Комитет по физической культуре и спорту выдает судейский значок и удостоверение.

СУДЬЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Судья соревнований руководит спортивными соревнованиями и следит за тем, чтобы они проходили в рамках установленных правил, своеобразного спортивного кодекса, свода спортивных законов. Каждый судья соревнований должен знать эти правила в совершенстве, уметь их правильно применять, соблюдать строгую объективность при определении результатов, показанных участниками соревнований. Судья соревнований обеспечивает всем участникам объективно равные условия в борьбе за победу. Проводит в жизнь все установки Положения о соревнованиях, в соответствии с которым определяет индивидуальные и командные результаты.
Судейство соревнований у нас в стране рассматривается как важная и почетная общественная деятельность. Спортивным судьям в зависимости от стажа, качества и активности судейства присваиваются почетные судейские звания и категории.
В различных видах спорта обязанности судей различны. В спортивных играх судейство осуществляется старшим или главным судьей данной встречи, у которого может быть несколько помощников, например: в футболе судья на поле и судьи на линии. В единоборствах (бокс, борьба, фехтование) победитель каждой пары участников определяется бригадой судей — большинством голосов. Все же факты нарушения правил в ходе поединка устанавливаются специально назначенным судьей — арбитром, судьей на ринге и т. д.
В тех видах спорта, где результаты определяются по качеству выполнения упражнений,— в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фи-



гурном катании на коньках и т. п.— судейство также ведет бригада судей под руководством старшего арбитра. В этих видах спорта, как правило, оценка участнику за выполнение упражнений выводится путем суммирования или выведения среднеарифметических показателей оценок судей.
В легкой атлетике, плавании, конькобежном, лыжном спорте, т. е. там, где результаты участников определяются точными и объективными показателями, обязанности судей иные. Они призваны тщательно следить за соблюдением всех правил, точностью измерения результатов. Здесь соревнования судит судейская коллегия, внутри которой строго распределены обязанности — от главного судьи до рядового хронометриста.
В момент соревнований судья выступает и как воспитатель спортсменов. Он должен обладать педагогическим тактом, корректно указывать на нарушения правил провинившимся участникам соревнований.
Отдельные международные федерации обязательно требуют знания арбитрами иностранных языков, официальных для данной федерации. Так, Международная федерация фехтования (ФИЕ) привлекает к соревнованиям только тех судей, которые владеют французским языком. А чтобы стать судьей международной категории по велосипедному спорту, или, как их называют, комиссаром УСИ (Международный союз велосипедистов), необходимо выдержать строгий экзамен даже по нескольким языкам.
Судья соревнований должен знать и постоянно применять общепринятую жестикуляцию в данном виде спорта (хоккей, баскетбол, футбол и др.). Все это необходимо, чтобы и зрителям было понятно, какое решение принял судья в том или ином соревновательном эпизоде. Судья соревнований должен быть сам хорошо физически подготовлен, потому что в игровых видах спорта судье приходится расходовать ничуть не меньше энергии, чем спортсменам.

Т

ТАБЛО

Для спортивной информации и демонстрации оценок показанных результатов на стадионах и в спортивных залах используются световые табло.

Световое табло информирует участников соревнований и зрителей о всех событиях, происходящих на спортивной арене. На многих стадионах нашей страны световые табло непосредственно соединены с электронным секундомером, который определяет результаты бегуна или конькобежца, и, таким образом, во время прохождения дистанции спортсменом зрители могут следить по табло за временем участника, сравнивать его с промежуточными и окончательными результатами соперников.

К Олимпийским играм в Москве на всех спортивных аренах будут установлены современные электротабло, созданные специалистами Советского Союза, Венгрии, Австрии, Швейцарии.

ТАКТИКА

Тактика в спорте — искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы. К тактике следует отнести и разработку плана выступления в состязаниях.

В этом плане учитывают возможности спортсмена, особенности его соперников, конкретные условия проведения соревнования, рассчитывают, какие средства и способы ведения борьбы наиболее полно раскроют возможности спортсмена.

В игровых видах спорта (футболе, баскетболе, гандболе и т. д..) и в спортивных единоборствах (например, боксе, борьбе, фехтовании) тактические приемы значительно богаче и в большей степени влияют на спортивный результат, чем, например, в гимнастике или в спринтерском беге. В игровых видах спорта и в спортивных единоборствах при прочих равных условиях тактика является ведущим фактором победы.

Основу спортивной тактики составляет высокое мастерство — результат регулярных тренировок.

В тактическую подготовку входит изучение спортсменом всевозможных приемов игры, сведений, как и в каких условиях их нужно применять. Обладая знаниями различных тактических построений, игроки команды могут применять их в ходе матча для достижения победы. В баскетболе существует несколько наиболее известных защитных тактических способов ведения игры. *Зонная защита*, когда игроки обороняют подступы к своему кольцу, выстраиваясь в определенном порядке: 3—2 (3 игрока ближе к кольцу, 2 игрока ближе к центру). *Персональная защита*, когда каждый игрок опекает каждого игрока команды соперника, как правило, в своей зоне; *прессинг* — персональная опека по всей игровой площадке.

Спортсмен должен изучить возможности соперника и условия предстоящих состязаний, в совершенстве освоить тактические приемы, их варианты. Воспитание тактического мышления включает умение составить и реализовать план спортивной борьбы. Тактическое мышление предполагает использование знаний и опыта, способность внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения.

Тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Под общей понимается

изучение теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях, по возможности приближенных к условиям избранной спортивной деятельности.

Специальная же спортивно-техническая подготовка строится непосредственно на материале избранного вида спорта и направлена на углубленное совершенствование характерных для него тактических умений, навыков, способностей.

Тактическая подготовка находится в неразрывной связи с другими видами спортивной подготовки: технической, физической, психологической, морально-волевой.

В спортивных единоборствах тактика определяет поведение спортсмена в различные моменты соревнований. Спортсмен использует отвлекающие и обманные действия, чем вводит противника в заблуждение, применяет наиболее действенные приемы в решающие моменты схватки. Тактика предусматривает также умение рационально расходовать силы в ходе соревнования, выбирать наиболее подходящий стиль борьбы в каждой конкретной ситуации.

Правильное распределение сил на дистанции, изменение темпа и ритма бега или гонки составляют тактическую особенность таких соревнований, как бег на средние и длинные дистанции, скоростной бег на коньках, лыжные гонки, велосипедный спорт.

В спортивных играх под тактикой понимается организация индивидуальных, групповых и коллективных действий. Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных задач, стоящих перед командой. Групповые действия — это взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой. Командные действия — это взаимодействия всех игроков команды с целью выполнения определенных задач.

Командные действия во время игры осуществляются с помощью разнообразных систем и комбинаций.

Под системой понимается такая организация действий всей команды, в которой заранее распределены задачи, роль каждого игрока и обусловлена расстановка игроков на площадке.

В футболе существовало и существует несколько систем расстановки игроков, например: 4—3—3, 4—2—4, т.е. четыре защитника, три полузащитника и три нападающих и четыре защитника, два полузащитника и четыре нападающих.

Тактическая комбинация — это согласованные действия игроков команды, направленные на создание одному из партнеров условий для завершения атаки. Комбинации, как правило, разучиваются и наигрываются на тренировках.

ТЕМП В СПОРТЕ

Темп в спорте — определенная частота повторения равномерно выполняемых многократных движений.

Понятие темпа очень распространено в физических упражнениях, в которых идет чередование определенных движений, регулярно повторяющихся через заданный интервал. Наиболее характерно это проявляется в гребле, легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонках, конькобежном спорте.

Темп гребли — это число гребков, которое спортсмен производит в течение минуты. В спортивной ходьбе и беге темп — это чередование шагов в определенный промежуток времени. Темп, как степень скорости, имеет отношение и к спортивным играм и единоборствам.

Темп в спортивных играх выражается в трех формах: быстроте реакции, быстроте выполнения движений и смены одного движения другим, скорости передвижения.

Быстрота выполнения движений важна при использовании различных игровых приемов — передач, ударов, бросков и передвижении игрока.

С темпом в спорте связано множество понятий. Увеличить или ускорить темп — значит увеличить или ускорить частоту движений. Для спортивных игр, например, общепринято понятие «сыграть в быстром или медленном темпе», А термин «выиграть темп» больше подходит к спортивным единоборствам и означает «действие на опережение».

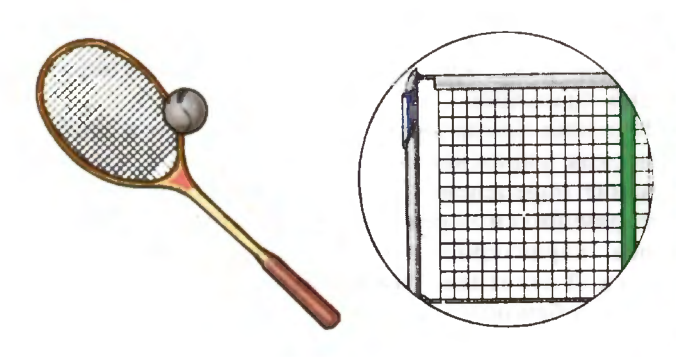
Издавна доказано, что успех в любых соревнованиях во многом зависит от умения спортсменов действовать в быстром, ускоренном темпе.

ТЕННИС

Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку. Площадка для игры в теннис называется кортом.

Играют как на открытых площадках, так и в закрытом помещении. Спортсмены посылают мяч через сетку ударами ракетки так, чтобы сопернику трудно было вернуть его в пределы чужой половины площадки. Мяч из резины оклеен белой шерстяной тканью. Вес его — 56,7 г, диаметр — 6,35—6,67 см. Теннисные ракетки делают из дерева, легкого металла или пластмассы. На обод натягивают натуральные или синтетические струны. Вес ракетки четко определен: для взрослых — 340—400 г, для юных теннисистов — 255—340 г. Разделяется корт сеткой, высота ее в середине — 91 см.

Счет в теннисе ведется несколько необычно. В ходе встречи игроки проводят между собой 3 или 5 партий — сетов, каждая же партия состоит минимум из 6 игр — геймов. Победи-



Микст — соревнование смешанных пар



тель должен выиграть не менее 6 геймов и иметь при этом перевес над соперником по крайней мере в 2 гейма. За выигрыш первого мяча дается 15 очков, второго — также 15 (очки суммируются), третьего — 10 очков. Выигрыш четвертого мяча приносит победу в игре — гейме.

Столь необычный подсчет очков ведется с давних пор, когда, проиграв мяч, теннисисты платили мелкую монету достоинством в 15 или 10 су.

Еще в средние века в Италии, Франции, Англии была известна игра в мяч, который перебрасывали через сетку ладонью. В начале XVI в. стали применять ракетки. Современный теннис возник в Великобритании в конце XIX в. Первые правила появились в 1875 г., который считается годом зарождения этой игры. Правда она называлась лаун-теннис («лаун» — по-английски «газон», «лужайка»).



Лучший советский теннисист А. Метревели

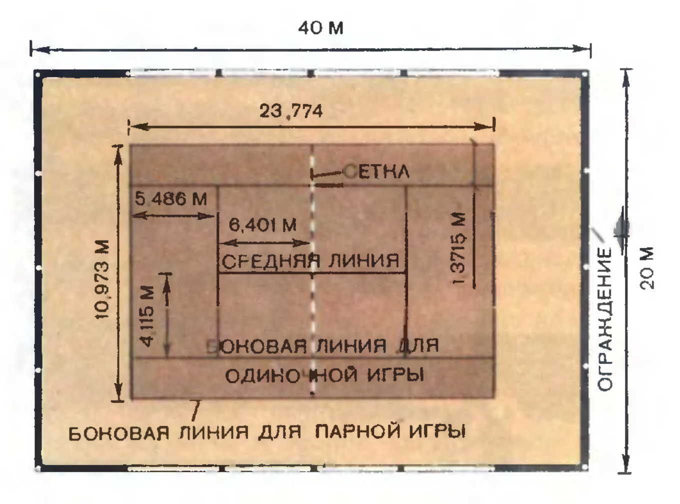
Матч СССР — США во Дворце спорта в Лужниках (1976)
Играют женские пары

Название это до сих пор употребляют, особенно в Англии, где соревнования проводятся на травяных кортах. Всемирно известный Уимблдонский турнир, в котором принимают участие сильнейшие теннисисты мира и который считается неофициальным первенством мира, проходит на площадках с травяным покровом.

С 1956 г. Советский Союз входит в Международную федерацию тенниса (ИТФ). С этого времени советские мастера тенниса — непременные участники многих международных соревнований и турниров, наиболее известные из которых — Уимблдонский турнир, Кубок Дэвиса, командное соревнование, чемпионат Европы, открытые первенства США, Австралии, Франции и многие другие. Большой популярностью пользуется проводящийся ежегодно традиционный Московский международный турнир, на который съезжаются теннисисты многих стран мира.

Теннис — атлетическая игра, активная, разнообразная, требующая сильной подачи, умения отражать летящий мяч. За один матч теннисисту приходится пробегать чуть ли не марафонскую дистанцию — до 40 км. Во всем мире

Теннисный корт



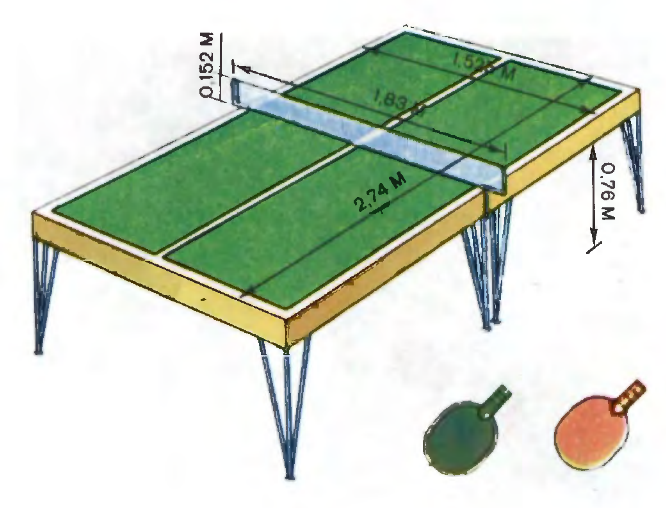
известны советские мастера ракетки: А. Метревели, Т. Какулия, В. Коротков, О. Морозова, А. Дмитриева, М. Крошина, выигравшие многие турниры в нашей стране и за рубежом.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра). Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость. Очень важное преимущество настольного тенниса перед другими видами спортивных игр — его общедоступность.

Игра ведется на специальном столе (длина — 2,74 м, ширина — 1,525 м, высота — 0,76 м), разделенном пополам сеткой высотой 15,25 см. Крышка стола, изготовленного чаще всего из прессованной фанеры, окрашивается в темно-зеленый цвет и окаймляется белыми линиями шириной 2 см. По центру стола проводится продольная белая линия шириной 0,3 см. Она необходима при парной игре.

В настольном теннисе соперники поочередно отбивают ракетками целлулоидный мяч через сетку. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч за пределы стола или в сетку. Встречи проводятся из 3 или 5 партий. Партия считается оконченной, когда один из играющих наберет 21 очко при условии перевеса в счете в два очка, не меньше. При счете «по 20» игра продолжается, пока один из соперников не добьется преимущества в 2 очка. После каждых 5 очков соперники меняются подачей: подающий становится принимающим и наоборот. После каждой партии



игроки меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии (третьей или пятой) игроки меняются сторонами после выигрыша 10 очков одним из играющих.

Ракетка для игры в настольный теннис изготовляется из дерева либо фанеры и оклеивается с обеих сторон 2-миллиметровым слоем каучука.

Существуют два способа хватки ракетки — горизонтальный, или европейский, и вертикальный, или азиатский. При горизонтальном способе рука обхватывает ручку ракетки таким образом, чтобы указательный палец был прижат к тыльной поверхности, а большой — к ладонной поверхности ракетки. Остальные



Соревнования по настольному теннису

пальцы свободно, без напряжения обхватывают ручку ракетки. При вертикальном способе большой и указательный пальцы кольцеобразно обхватывают ракетку за ручку. Остальные пальцы располагаются на тыльной стороне ракетки (ракетка держится как ручка с пером). Достоинство горизонтального способа — возможность игры обеими ее сторонами. При вертикальной хватке все удары выполняются одной и той же стороной ракетки.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX в. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е гг. XX в., затем потерял популярность и появился вновь в 60-е гг. В 1954 г. СССР вступил в Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ). К числу ведущих держав в этом виде спорта относятся Япония, КНР, Венгрия, Франция, Швеция, Чехословакия, Англия, Румыния. Спортсмены СССР занимали первые места на чемпионатах мира (1969) и побеждали на чемпионатах Европы (1968, 1970, 1972 и 1974). З. Руднова и С. Федорова-Гринберг были неоднократными чемпионами мира и Европы. Среди юношей и девушек советские спортсмены являются сильнейшими в Европе. Трехкратный чемпион Европы С. Гомозков пять раз побеждал на юношеских европейских чемпионатах.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В одной из бесед с учащимися о роли физической культуры и спорта в жизни человека учитель физкультуры употребил термин «теория и методика физической культуры». После беседы один из учеников спросил: «Какая может быть теория и методика физической культуры? Беги быстрее, чем другие, подними штангу тяжелее, чем соперник, забей на один гол больше в ворота противника — вот и вся теория». Но пробежать быстрее товарища или забить лишний гол — это не так уж просто, как кажется. Спортом во всем мире занимаются миллионы, а чемпионами и рекордсменами становятся единицы. Без научного подхода к тренировкам нельзя серьезно говорить о больших спортивных успехах Итак, теория и методика физического воспитания — это наука об общих законах управления процессом физического воспитания и развития человека. Необходимо развить у подрастающего поколения двигательные умения и навыки, подготовить его к труду. Теория физического воспитания изучает закономерности управления физическим развитием человека.

Полученные в результате научных исследований данные дают возможность рекомендовать те или иные средства и методы физического воспитания, наиболее подходящие для каждого человека или группы людей, объединенных по возрастным или каким-либо другим признакам. Советская теория и методика физического воспитания имеет особенности, отличающие ее от теорий физического воспитания в капиталистических странах. Она опирается на материалистическую диалектику. Физическое воспитание рассматривается в нашей стране не только как средство воздействия на биологическую и психическую сферы человека, но и как явление общественной жизни, изменяющееся и развивающееся в зависимости от исторической обстановки. Советская теория и методика физического воспитания использует данные всех наук о человеке, природе и обществе. Она помогает делу коммунистического воспитания, формирования гармонически развитой личности в условиях развитого социализма и изучает закономерную связь физического воспитания с интеллектуальным, трудовым, нравственным, эстетическим видами воспитания.

Теория физического воспитания пользуется различными определениями и понятиями, связанными с этим процессом. В повседневной жизни мы часто встречаем эти термины, но все же эти понятия необходимо объяснить.

Физическое воспитание — организованный и целенаправленный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и некоторых других средств. Его цель — сформировать такие физические качества и привить такие знания, умения и навыки, которые отвечают требованиям общества или интересам личности. Говоря о физическом воспитании в СССР, мы имеем в виду укрепление здоровья, развитие необходимых в труде качеств и двигательных навыков, подготовку юношей к службе в Советской Армии, формирование личности, достижение советскими людьми физического совершенства.

Физическое развитие — это процессы изменения форм и функций организма. Физическое развитие протекает по биологическим законам, но на нем сказываются и результаты организованного физического воспитания. Именно это направляемое воздействие на развитие организма и является составной частью физического воспитания. Например, сила у человека развивается с возрастом, без дополнительных упражнений. Но если в определенные периоды мы будем специально развивать силовые возможности, используя физические упражнения, то уровень развития силы у такого человека будет, конечно, выше. Таким же образом можно развить и любое двигательное качество — быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическое образование — вооружение человека определенными знаниями, двигательными умениями и навыками, умение управлять движениями своего тела. Процесс физического

образования тесно связан с процессом физического развития, так как при обучении какому-либо навыку или умению мы в то же время тренируем и соответствующие группы мышц, развиваем соответствующие двигательные качества. Таким образом, управление физическим развитием и физическое образование вместе составляют единый процесс физического воспитания.

Система физического воспитания — это совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания. В систему физического воспитания входят также организации и учреждения, осуществляющие и контролирующие его.

В СССР физической культурой и спортом занимаются миллионы. Велики успехи советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы. И в этом — доказательство жизненности и правильности позиций советской теории и методики физического воспитания.



ТИР

Тир — специальное спортивное сооружение для безопасной стрельбы по мишеням из ручного огнестрельного и пневматического нарезного оружия на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тиры бывают трех видов: *закрытые, полузакрытые* и *открытые*. Огневая зона закрытого тира ограждена стенами и потолком, полузакрытого — стенами, открытого — земляным валом.

Тир имеет стрелковую галерею с огневым рубежом, огневую зону (по длине равную дистанции стрельбы), пулеприемник, а также подсобные, служебные и учебные помещения, склады оружия и патронов. В зависимости от размеров в тире можно вести стрельбу на расстояние от 10 до 300 м.

Комплекс тиров со специально оборудованными административными зданиями и помещениями составляет спортивное стрельбище.

Во многих городах существуют тиры-аттракционы, в которых с расстояния в несколько метров ведется стрельба из пневматического и малокалиберного оружия.

ТРАМПЛИН

Спортивное сооружение для увеличения дальности и высоты полета спортсмена при гимнастических прыжках, прыжках на лыжах и в воду.

Комплекс трамплинов для прыжков на лыжах (Лахти, Финляндия)



Трамплины для прыжков на лыжах представляют собой искусственную гору. Лыжник начинает разбег со стартовой площадки, набирает скорость на горе разгона, со стола отрыва взлетает в воздух и приземляется на горе приземления. Размеры горы разгона: высота — 20—80 м, длина — 60—110 м, ширина — 3—4 м, угол наклона — 27—38°. Ширина стола отрыва — 4—6 м, высота — 1—4 м, ширина горы приземления — 15—20 м. Площадка остановки делается в виде контруклона к горе приземления.

Общая высота трамплина обычно превышает расчетную длину прыжка в 1,5 раза. В зависимости от мощности трамплины делятся на учебные (до 20 м), малые (20—50 м), средние (50—70 м), большие (до 90 м) и трамплины для полетов на лыжах (свыше 120 м). Большинство современных трамплинов для прыжков на лыжах имеют устройства для подъема спортсменов на стартовую площадку.

Трамплин для прыжков в воду на водных лыжах — пологий наклонный помост с гладкой поверхностью, выступающей над водой на 1,5—1,8 м у верхнего среза. Длина трамплина над водой 6,4—6,7 м и ширина 3,7—4,3 м, наклонная часть стола длиной 1 м уходит под воду на глубину 0,3 м. Трамплин на воде крепится с правой стороны четырьмя якорными тросами.

Трамплин для прыжков в воду — подкидная упругая доска длиной 4,8—5 м, шириной 0,5 м. Трамплин может быть сделан из алюминиевых сплавов с шероховатой поверхностью. Трамплином может служить закрепленная деревянная дорожка. Высота трамплина над поверхностью воды от 1 до 10 м.

Трамплин гимнастический — пружинящая, наклонно поставленная доска, она имеет прочное основание. Между доской и основанием крепится пружинящий клин, чтобы усилить отскок при гимнастических или акробатических прыжках. Такой трамплин часто называют подкидной доской.

ТРЕНАЖЕР

Тренажер — учебно-тренировочное устройство для отработки двигательных и других навыков, выработки и совершенствования техники упражнений.

На простых тренажерах отрабатывают отдельные элементы рабочих навыков и действий, на сложных — комплекс действий. Чаще всего тренажеры — плод совместных усилий и инициативы тренеров, спортсменов и научных работников. Такие устройства, используемые для развития специальных качеств и умений в конкретном виде спорта или упражнении, изготовляются по специальным заказам.

Для тренировки, развития силы, гибкости, специальной выносливости в качестве тренажеров применяются широко известные гимнастические снаряды: стенки, скамейки, пристенные перекладины, лестницы, канаты, шесты, козлы, пружинные мостики, булавы.

Существует много имитационных тренировочных снарядов: велосипедные станки, специальные стенды для тренировки горнолыжников, бегущие дорожки с регулируемой скоростью — третбаны. Они позволяют не только имитировать технически правильный бег, но и точно дозировать заданную нагрузку и скорость. Такие велостанки, или велоэргометры, и третбаны устанавливаются и на космических станциях «Салют» и служат для поддержания тренированности мышц космонавтов при работе в невесомости.

Существуют тренировочные устройства, которые помогают имитировать не только отдельные элементы, но и группы элементов и даже целые игровые ситуации. Таковы боксерские тренажеры, имитирующие активное сопротивление — ответные удары и блоки. К этой же группе относятся бункерные приспособления для имитации борьбы под баскетбольным кольцом, передвижная блокирующая установка для волейбола.

Есть приборы и снаряды, позволяющие определять и тренировать быстроту реакции спортсмена на внешние раздражители; снаряды для тренировки вестибулярного аппарата — лопинги, ренские колеса. Для управления скоростью тренирующегося применяются автоматические лидеры (флажок, шар, «убегающая» лампочка), движущиеся с установленной скоростью.

ТРЕНЕР

Тренер — преподаватель физической культуры, специалист в определенном виде спорта. Он ведет учебно-тренировочную работу, которая направлена на воспитание, обучение и совершенствование мастерства спортсменов.

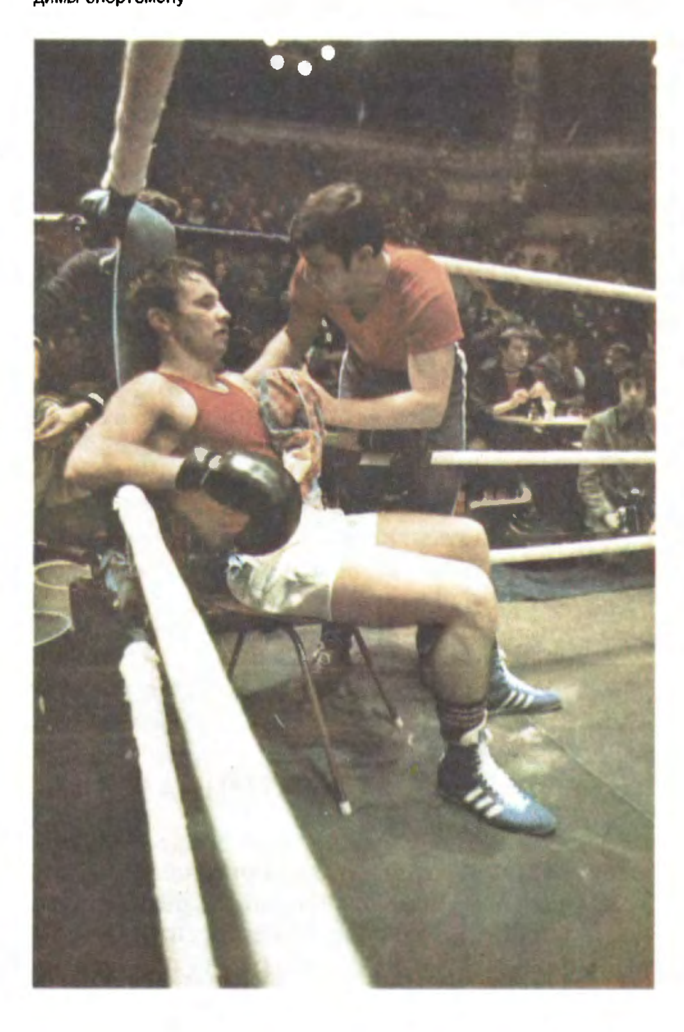
Тренеров готовят в основном институты физической культуры, а также специальная Высшая школа тренеров.

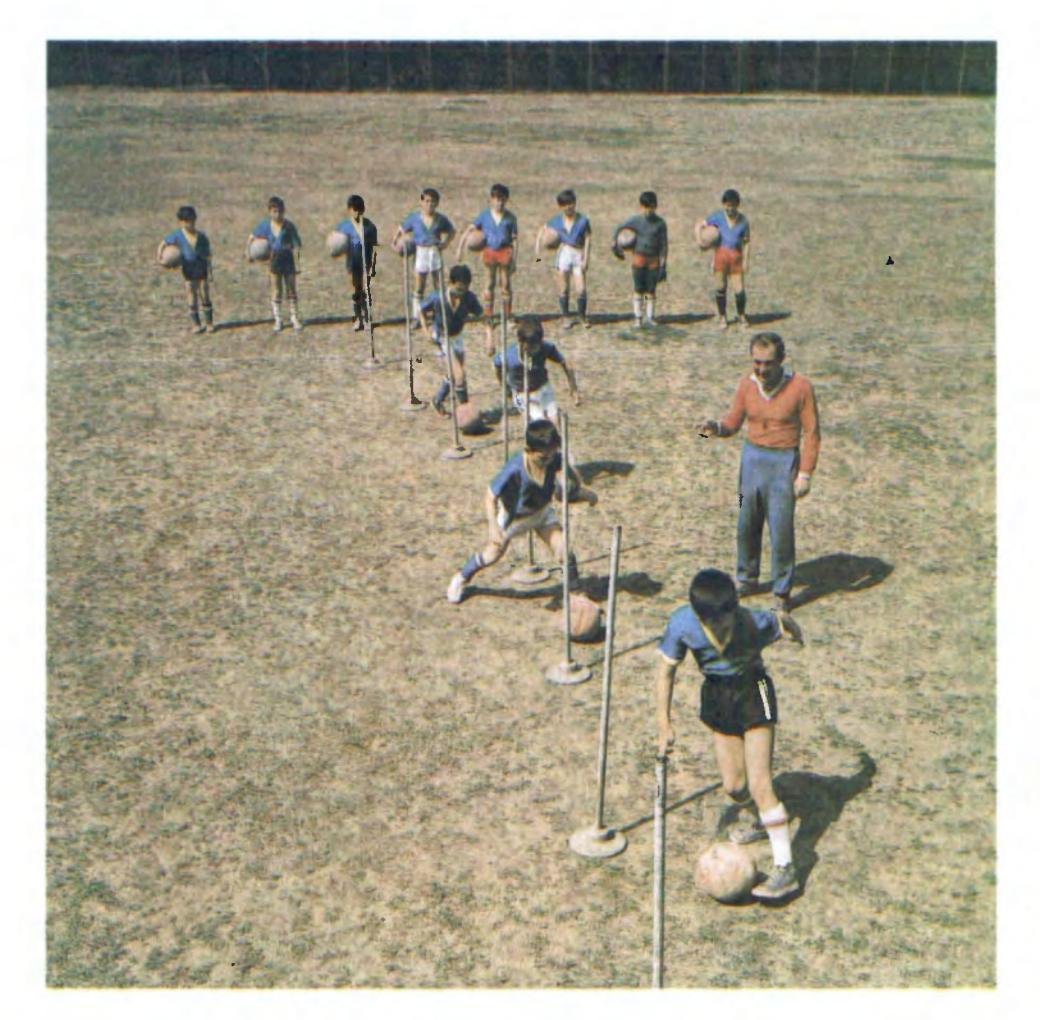
Чтобы стать тренером, одного желания и образования мало. Надо прежде всего иметь педагогический талант и призвание.

Работа тренера — это нелегкий труд, нередко с неудачами и переживаниями. Главная задача его не только обучить ученика приемам спортивной техники, в центре внимания настоящего тренера всегда на первом месте — воспитание настоящего гражданина. Спортом занимаются миллионы, а чемпионами становятся единицы.

Специфика тренерского труда в том, что он всегда работает не один, а в соавторстве. Все ученики — это его соавторы и помощники. Поэтому успехи в спорте возможны только при обоюдном сотрудничестве тренера и

Советы тренера всегда необходимы спортсмену





Тренер внимательно следит за тем, как юные футболисты выполняют упражнение — обводку стоек



спортсмена. Как счастлив тренер, когда ученики оправдывают его надежды, когда спортсмены своими результатами подтверждают верность его творческого пути и плодотворность совместного труда. Настоящего тренера отличает прежде всего интеллектуальность, высокая внутренняя культура, образованность, широта жизненного кругозора, высокий профессионализм, педагогический талант и страстная любовь к делу, которому он служит.

В нашей стране за подготовку спортсменов и команд, добившихся высоких результатов на международных и всесоюзных соревнованиях, тренерам присваиваются почетные спортивные звания заслуженного тренера СССР, заслуженного тренера союзной республики. Партия и правительство награждают тренеров орденами и медалями.

ТРЕНИРОВКА СПОРТИВНАЯ

Спортивная тренировка — это процесс повышения работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений, направленный на достижение высоких спортивных результатов, на подготовку занимающихся к общественно полезной деятельности. Во время тренировок укрепляется здоровье, развиваются сила, быстрота, выносливость и другие физические качества, человек овладевает новыми умениями и двигательными навыками, получает знания в области физической культуры и спорта, и, что очень важно, формируется личность человека, складываются его нравственные убеждения и мировоззрение.

Тренировку ведет тренер или общественный инструктор. Они направляют процесс спортивной подготовки, воспитывают у занимающихся самостоятельность и инициативу.

Тренировочный урок (тренировка), в отличие от школьного урока физкультуры, имеет некоторые особенности. Тренер стремится к максимальному развитию двигательных качеств спортсмена.

Самостоятельные тренировки проходят без участия тренера, но под его контролем. Юный спортсмен должен соблюдать особую осторожность, чтобы избежать травм.

Очень важно делать утреннюю зарядку, которая дополнительно развивает двигательные качества.

К форме спортивной тренировки можно отнести также специальные контрольные тренировочные занятия — «прикидки» и спортивные соревнования, на которых проверяется готовность к предстоящим официальным соревнова-

ниям и воспроизводится обстановка будущих соревнований.

Спортивная тренировка — педагогический процесс, и ей присущи общие принципы обучения и воспитания: сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность, систематичность.

Неосознанное выполнение упражнений — одна из основных причин, мешающих многим юным спортсменам добиться больших успехов. Если нет сознательного отношения к занятиям, то не может появиться и привычка к ним. Чтобы объединить на тренировке двигательную деятельность с умственной, занимающийся должен точно знать, что от него требуется. Только тогда двигательный навык закрепится в сознании. Чтобы упражнение изучалось сознательно, надо не только показать, как его выполнить, но и объяснить, почему именно так надо выполнить его, а не иначе. На тренировках могут пригодиться знания из механики движений, анатомии, которые учащиеся получают на школьных уроках.

Чтобы ребята были активны на тренировке, необходимо создавать условия для самостоятельной работы. Настоящая активность проявляется только тогда, когда на каждом занятии изучается что-то новое, когда тренировки проходят интересно и спортсмен видит свои успехи. Настоящая активность появится тогда, когда упражнение станет целью, мечтой. То, что еще несколько тренировок назад казалось невозможным, вдруг станет посильным. Заветное «солнце» на перекладине (полный оборот на выпрямленных руках вокруг перекладины) — мечта юных гимнастов, а выполнение его впервые запоминается на всю жизнь.

Важное средство активности — игра и соревнования. Тренировки, на которых присутствует игра, проходят живо и интересно. Однако элемент развлекательности не должен быть целью занятий.

Главное в обучении — повседневный, иногда утомительный труд. Юный спортсмен должен твердо знать, что чемпионами становятся только трудолюбивые и целеустремленные люди.

Наглядность в тренировках — это и непосредственный показ тренером техники выполнения, и демонстрация кинограмм. На помощь пришел и видеомагнитофон, с помощью которого можно посмотреть на себя со стороны.

Говоря о доступности, не следует смешивать доступное упражнение с легким. Каждое новое упражнение, которое предлагает тренер, должно быть чуть сложнее. Интерес к таким упражнениям повышается.

Тренироваться нужно постоянно без перерывов, требования к спортсмену увеличиваются постепенно, при этом учитываются общая и специальная физическая подготовка, индивидуальные особенности спортсмена.

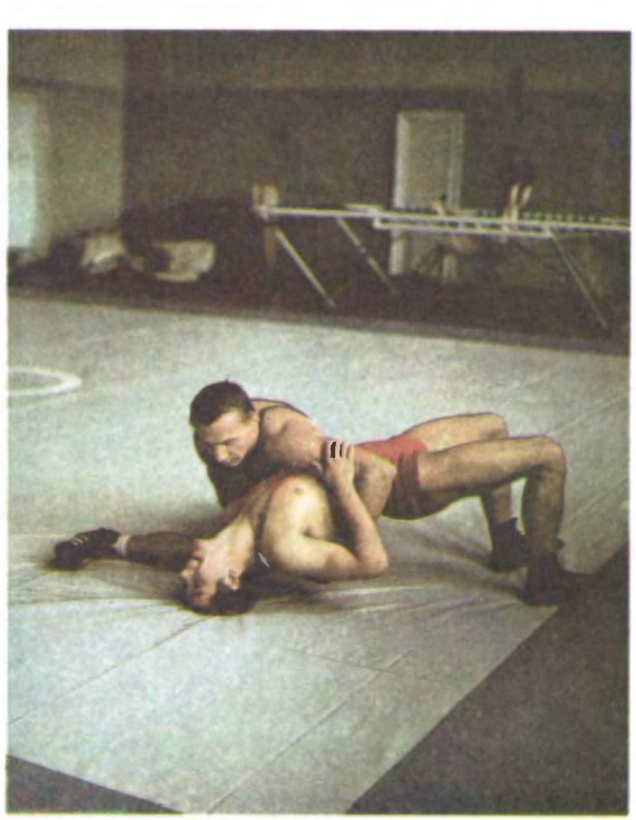
Даже прославленному чемпиону необходимы ежедневные тренировки. *На снимке* олимпийский чемпион в метании молота А. Бондарчук



Сейчас, когда результаты в спорте достигли самых высоких вершин, когда претендентов на первое место все больше и больше, неизмеримо возросла роль морально-волевой подготовки, или, как иногда говорят, психологической устойчивости.

Воспитание психологической устойчивости (сюда входит цель, желание, уверенность в себе) должно стать необходимым элементом тренировок. Иными словами, вы должны знать,

Тренировка борцов



чего вы хотите, вы должны хотеть это сделать и вы должны верить в то, что вы сможете это сделать.

Совершенствование психологического настроя, развитие воли, целеустремленности и формируют тот комплекс морально-волевой подготовленности, который помогает подняться на высшую ступень пьедестала Почета.

Все знают, что спортсмены тренируются круглогодично.

Тренировочный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Таких циклов может быть несколько в году, в зависимости от значимости соревнований.

В тренировках важное место занимает контроль. Контролируют тренировочные нагрузки. Контролируют индивидуальное состояние спортсмена и этим определяют степень тренированности, спортивной подготовленности и работоспособности. Тренированность организма определяется методом стандартных проб. У испытуемого в состоянии покоя измеряют пульс и давление, после чего предлагают сделать 20 приседаний, а потом трехминутный бег на месте. После этого измерения повторяют. У хорошо тренированных спортсменов пульс учащается меньше, чем у нетренированных, а процесс восстановления происходит быстрее.

Советскую систему спортивной тренировки отличает ее научно обоснованное содержание, четкое планирование и периодизация, систематический врачебный и педагогический контроль. Используя достижения такой системы, советские спортсмены на международных соревнованиях и дальше будут приумножать славу советского спорта.

ТУРИЗМ

Все знают, что туризм — это путешествия, увлекательные походы по стране, посещение городов, знакомство с местами революционной, трудовой и боевой славы нашего народа, уникальными природными комплексами, памятниками истории и архитектуры.

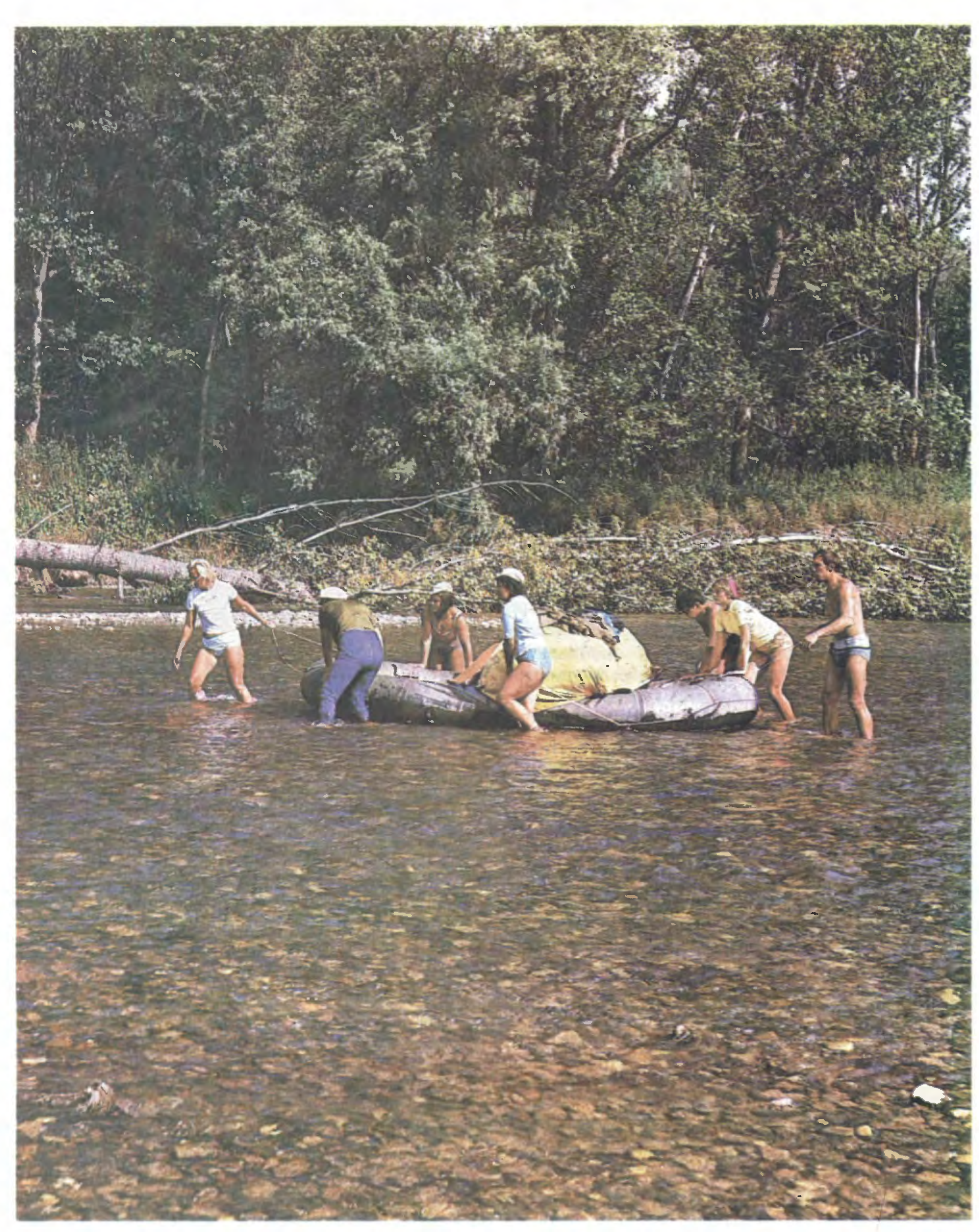
Но туризм бывает разным. Есть, например, туризм *экскурсионный*. Участники такой поездки по путевке отправляются на автобусе, поезде, самолете или теплоходе по заранее намеченному маршруту, останавливаясь в гостиницах или на турбазах, где им готовы ночлег, питание. Экскурсии проводит опытный экскурсовод.

Есть туризм *спортивный*. Здесь туристы всё делают сами: выбирают маршрут и способ передвижения, обеспечивают себя питанием и



Кто скорее поставит палатку?

Водный туризм пользуется все большей популярностью



ночлегом, местом отдыха, намечают объекты осмотра.

Спортивный туризм укрепляет здоровье, развивает силу, выносливость, ловкость, мужество, настойчивость, дисциплинированность, воспитывает чувство коллективизма, любовь к природе, расширяет кругозор. В путешествиях туристы изучают свой край, особенности природы и народные обычаи, проводят географические наблюдения, лекции и беседы, делают фотографии и зарисовки, дают концерты художественной самодеятельности.

Туристские путешествия по длительности делятся на походы выходного дня (1—2 дня) и многодневные путешествия (во время каникул или отпусков). По способу передвижения туристские путешествия делятся на пешие, лыжные, водные, велосипедные, мотоциклетные и автомобильные. Конечно, могут быть путешествия и комбинированные: группа идет снача-

ла пешком до реки, затем строит плоты и плывет по реке. Или добирается до какого-нибудь поселка на велосипедах, оставляет их там на хранение, а потом идет по кольцевому маршруту вокруг озера пешком или на лодках и возвращается снова на велосипедах, лучше по новому пути — это куда интереснее.

Водные путешествия бывают водно-моторные, парусные и гребные. Можно путешествовать и на плотах — на обычных или на надувных. И тут возможны различные комбинации: можно часть пути идти под парусом, а часть — на веслах. На байдарку и плот можно тоже поставить парус.

Горный туризм отличается от других видов не способом передвижения, а сложностью маршрута. В этом его главная особенность. Подъемы, спуски, переправы через горные реки требуют от туриста особой подготовки. В горный туризм входят элементы альпинизма и скалолазанья.

Без специальной подготовки в горы ходить ни в коем случае нельзя: здесь на каждом шагу человека ждут неожиданности. Не каждый легко переносит высоту. Коварно обжигающее солнце, опасны лавины или снежные карнизы. Не менее опасен и *спелеотуризм*, или *пещерный туризм*. Здесь требуются специальная одежда и снаряжение, знание особых приемов спуска, подъема, лазанья по узким проходам, особенностей пещер.

Туристу нужны специальные знания. Он должен читать карту, уметь ориентироваться по ней с компасом и по звездному небу, предугадывать погоду по явлениям природы и поведению животных, оказывать медицинскую помощь, разбираться в грибах и растениях.

Турист-водник должен изучить лоцию — науку о строении речного русла и течениях. Турист-лыжник должен знать, что делать, если началась пурга, как уберечься от обморожения и как организовать ночлег на снегу. Даже уложить рюкзак — целое искусство. Аккуратно сложенные вещи займут меньше места, к спине кладут мягкие вещи, в низ рюкзака — тяжелые предметы, сверху — предметы первой необходимости и хрупкие вещи.

Самодеятельные походы опасны: если туристские группы, нигде не зарегистрированные, попадут в беду, никто даже и не узнает об этом.

Если вы решили стать туристом, обратитесь в туристские секции, которые организуются на предприятиях, в учреждениях, в учебных заведениях и входят в коллективы физкультуры добровольных спортивных обществ. В такую секцию можно прийти группой. В вашем районе или городе обязательно есть районный или городской совет по туризму и экскурсиям. Под руководством этих советов работают клубы туристов. Здесь вам также окажут необходимую помощь.

Начинать занятия туризмом надо, конечно, с

Лучше гор могут быть только горы





Путешествие на лошадях — один из видов туризма



самых простых походов по ближайшим окрестностям, а потом походы будут все более усложняться.

Центральный совет по туризму и экскурсиям разработал «Перечень классифицированных туристских маршрутов» по всем видам туризма в различных районах нашей страны.

Подготовка к походу начинается с комплектования группы. В не очень сложные походы (от I до III категории сложности) идут не менее 4 человек: слишком маленьким коллективом ходить опасно: случись что-либо с одним из участников, оставшиеся вряд ли смогут доставить пострадавшего до ближайшего населенного пункта. Но и очень большой группа не должна быть — она становится неуправляемой, для большого числа людей и готовить хлопотнее, и размещать на ночлег в небольшой деревушке труднее, и движение замедляется, потому что на преодоление препятствий тратится больше времени. Для простых походов лучше всего группа в 6—8, самое большее — 10 человек.

Очень важно, чтобы у группы был опытный руководитель. При выборе руководителя устанавливаются такие правила: руководить походом выходного дня может турист, который уже не раз ходил в такие походы рядовым участником или помощником руководителя.

Руководитель путешествия I категории сложности должен несколько раз быть руководителем походов выходного дня. Руководитель путешествия II категории сложности должен был уже руководить путешествием I категории. Для руководителя обязателен опыт предыдущей категории сложности.

Кроме руководителя в группе должен быть его заместитель, завхоз, казначей и санинструктор.

Остальным участникам тоже поручаются определенные участки работы: вести дневник, фотографировать, делать топографическую съемку местности.

Когда группа скомплектована, начинается разработка маршрута и изучение района путешествия.

Здесь нужно учитывать всё: и подъездные пути, и виды транспорта, и особенности рельефа, чтобы определить примерную скорость движения, и места ночлегов, и населенные пункты, в которых можно купить продукты, и многое другое, о чем надо прочитать в специальной литературе для туристов.

Все туристские группы обязаны получить путевой документ — маршрутный лист или маршрутную книжку. Чтобы получить такой документ, надо в маршрутно-квалификационную комиссию представить заявочную книжку, в которой указывается план путешествия, маршрут и его варианты, график движения, дается список участников, их спортивные характеристики и распределение обязанностей, перечень продуктов, которые группа несет с собой и которые будут закупаться по дороге, смета расходов. Указывается, что будет предпринято при непредвиденных обстоятельствах и несчастных случаях (способы эвакуации, укороченные пути возвращения или подходы к населенным пунктам), меры безопасности при резком ухудшении погоды.

К плану прилагается схема маршрута, на которой нанесены предполагаемые места ночлегов и дневок.

Для обеспечения безопасности указываются контрольные сроки прохождения основных пунктов. Это значит, что группа, учитывая скорость движения, указывает на маршруте несколько населенных пунктов, откуда в определенные дни будут посланы телеграммы в организацию, которая проводит путешествие. Если такие телеграммы не будут получены, организация будет принимать меры к розыску группы.

После изучения заявочной книжки и беседы с участниками группы маршрутно-квалификационная комиссия дает заключение о готовности группы к походу, после чего группе выдается маршрутная книжка.

До выхода на маршрут проводятся специальные тренировки, на которых отрабатывают элементы спортивной и туристской техники: устанавливают палатку, разжигают костер, наводят переправу, укладывают рюкзак. В порядке подготовки проводятся и проверочные походы (на 1—2 дня).

После окончания путешествия группа готовит отчет о путешествии, на основании которого проводится зачет путешествия и выдаются справки для получения значка «Турист СССР».

Те туристы, которые выполняют разрядные требования, могут получить спортивные разряды, а затем и звания «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта СССР».

ТУРНИР

Турнир — форма проведения спортивных соревнований при числе участников свыше двух, главным образом в видах спорта, в которых происходит непосредственное (личное или командное) противоборство.

Системы проведения турниров могут быть различны — круговая, кубковая и т. д. Их определяют организаторы соревнований. Турниры бывают международные и всесоюзные. Организаторами турниров могут быть не только федерации по видам спорта, но и отдельные общественные, профсоюзные, комсомольские и другие организации, редакции газет и журналов.

Учредители турнира устанавливают призы для его участников.

Турниры могут быть традиционными, например: ежегодный, новогодний Гастингский турнир шахматистов или турнир сильнейших фигуристов на призы газеты «Нувель де Моску». Результаты некоторых турниров учитываются в дальнейшем международной федерацией данного вида спорта для определения лучших спортсменов.

Так, Международная федерация фехтования ежегодно в каждом виде оружия утверждает пять турниров категории А, проводимых различными странами. Результаты идут в зачет Кубка мира, вручаемого по итогам сезона лучшему фехтовальщику в данном виде оружия. Два таких турнира — «Кубок Белоруссии» для женщин-рапиристок и «Московская сабля» проходят в нашей стране.

В СССР проводятся также турниры памяти знаменитых людей, героев войны и труда, выдающихся спортсменов, в которых принимают участие лучшие атлеты страны и мира.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

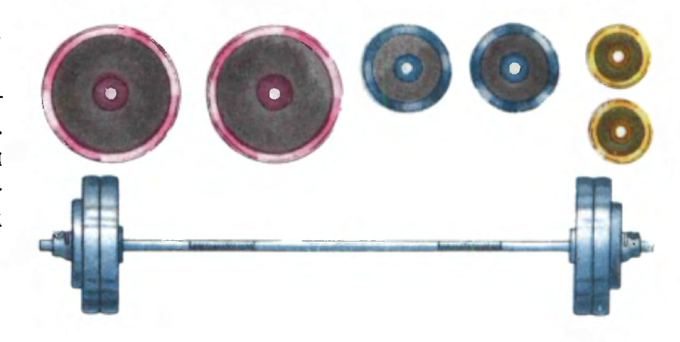
Тяжелая атлетика — состязания по поднятию тяжестей (штанги). Штанга — это стальной стержень (гриф) и набор стальных дисков разного веса, которые надеваются на гриф с двух сторон и закрепляются на нем специальным замком.

Главная задача спортсменов — поднять и зафиксировать над головой штангу как можно большего веса.

До 1934 г. спортсмены соревновались в тяжелоатлетическом комплексе из пяти упражнений — *пятиборье* (жим двумя руками, рывок и толчок — одной и двумя руками). До 1972 г. было принято так называемое классическое троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками), по которому разыгрывались чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры. С 1972 г., учитывая некоторые сложности при определении правильности исполнения жима двумя руками, Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ) решила отменить это упражнение.

Современная программа официальных соревнований включает рывок, толчок двумя руками и сумму результатов в этих упражнениях (при рывке штанга поднимается с помоста вверх одним непрерывным движением, при толчке — в два приема: на грудь и от груди). На выполнение каждого упражнения дается три подхода.

Большое значение в тяжелой атлетике имеет собственный вес спортсмена. В зависимости от веса тяжелоатлеты подразделяются на весовые категории, в которых и соревнуются. Официальные международные соревнования проводятся в 10 весовых категориях: наилегчайший (вес спортсмена до 52 кг), легчайший (до 56 кг), полулегкий (до 60 кг), легкий (до 67,5 кг), полусредний (до 75 кг), средний (до 82,5 кг), первый полутяжелый (до 90 кг), второй полутяжелый (до 100 кг), первый тяжелый (до 110 кг) и второй тяжелый (вес свыше 110 кг).


Штанга и набор дисков разного веса

Контрольное взвешивание атлетов происходит непосредственно перед соревнованиями. В том случае, если два спортсмена или более покажут одинаковый результат в соревнованиях, победа будет присуждена штангисту, имеющему меньший собственный вес.

Упражнения с тяжестями с целью развития силы известны с древних времен. Официальные состязания в поднятии тяжестей стали проводиться в США в 60-е гг. XIX в. С 1896 г. тяжелая атлетика вошла в программу Олимпийских игр. Тогда не было деления на весовые категории и атлеты соревновались в двух номерах программы: поднимании штанги одной рукой и двумя руками.

В России зарождение тяжелой атлетики связано с именем врача В. Ф. Краевского, который в 1885 г. в Петербурге организовал кружок любителей тяжелой атлетики.

По-настоящему массовым видом спорта тяжелая атлетика стала после Октябрьской революции.

Первый чемпионат страны состоялся в 1923 г. (с 1933 г. проводится ежегодно). Крупнейшее международное соревнование тяжелоатлетов прошло в нашей стране в 1928 г. в программе всесоюзной Спартакиады. Участвовало около 130 советских и зарубежных атлетов.

30-е гг. отмечены развитием тяжелой атлетики в стране. К этому времени относятся и первые рекордные результаты, показанные нашими спортсменами. Часто они превосходили официальные мировые достижения, но по формальным причинам не могли быть зарегистрированы: тогда советские атлеты не являлись членами Международной федерации.

Советские штангисты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики в 1946 г. и в этом же году впервые участвовали в мировом чемпионате. Первым советским чемпионом мира стал Г. Новак, победивший в среднем весе.

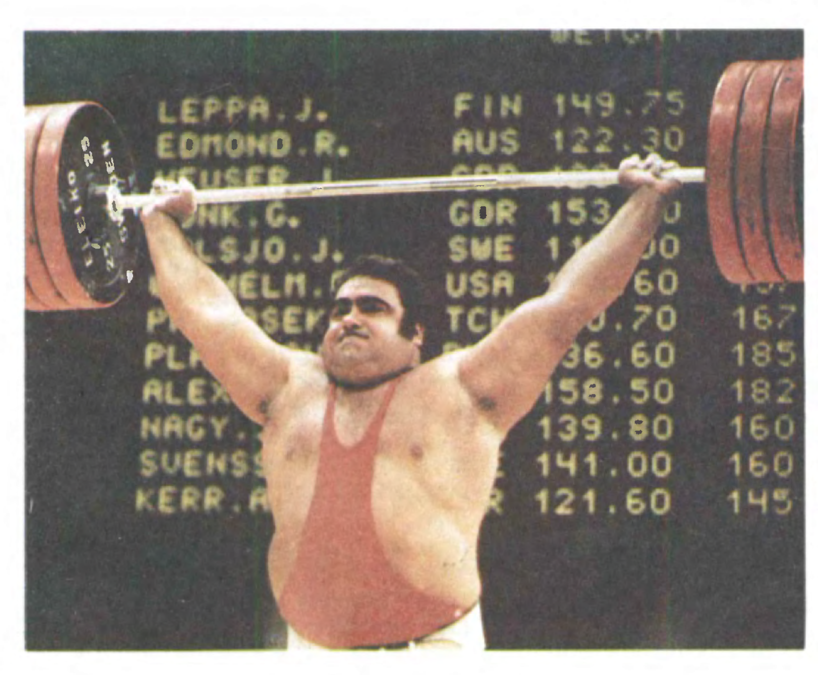
В командном первенстве наши атлеты стали вторыми, проиграв всего одно очко сборной США. Спустя год наши богатыри дебютировали на европейском чемпионате и добились блиста-

тельного успеха, завоевав пять золотых медалей из шести.

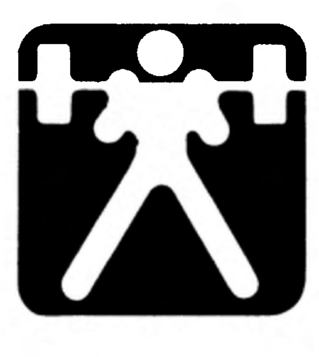
Олимпийский дебют штангистов СССР проходил в 1952 г. в Хельсинки, но и этот трудный экзамен наши мастера выдержали успешно: три наших атлета были удостоены золотых чемпионских медалей — И. Удодов, Р. Чимишкян, Т. Ломакин. С этого времени советские тяжелоатлеты неоднократно становились чемпионами и рекордсменами мира, Европы и Олимпиад. В 1957 г. советские спортсмены захватили лидерство в самой почетной — тяжелой весовой категории и с тех пор почти не уступают никому в споре самых сильных атлетов планеты на любых соревнованиях. На олимпийском помосте начиная с 1960 г. в самой тяжелой весовой категории неизменно побеждают советские спортсмены.

Когда американец П. Андерсон в середине 50-х гг. в сумме троеборья набрал 512,5 кг, многие считали, что это предел. Но прошло немного времени, и атлеты не только превзошли эту сумму, но и приблизились к цифре 600. В марте 1970 г. этот рубеж был покорен советским штангистом В. Алексеевым. Слагаемые успеха были следующими: жим — 212,5 кг, рывок — 170 кг, толчок — 217,5 кг. Нетрудно себе представить, как бы вырос рекорд мира в этой весовой категории сейчас, если бы спортсмены не перешли к двоеборью. Кстати

ВАСИЛИЙ АЛЕКСЕЕВ



Заслуженный мастер спорта В. Алексеев (р. 1942) — двукратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира и Европы; награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов и «Знак Почета».



Он стал первым штангистом в мире, поднявшим в сумме тяжелоатлетического троеборья 600 кг. Произошло это в Минске на международном турнире «Кубок дружбы» 18 марта 1970 г. В те дни одна из зарубежных газет писала, что секрет чудесной силы советского чемпиона заключается будто бы в том, что вырос он в сибирском лесу и вскормлен медвежьим мясом... Так ли это? Конечно нет.

Родился Василий Алексеев в селе Покрово-Шишкино на Рязанщине. Юность провел в Архангельской области, куда переехали его родители. До поступления в институт успел поработать на валке и сплаве леса, на пилораме. Он с детства привык к труду и никогда не боялся никакой тяжелой работы.

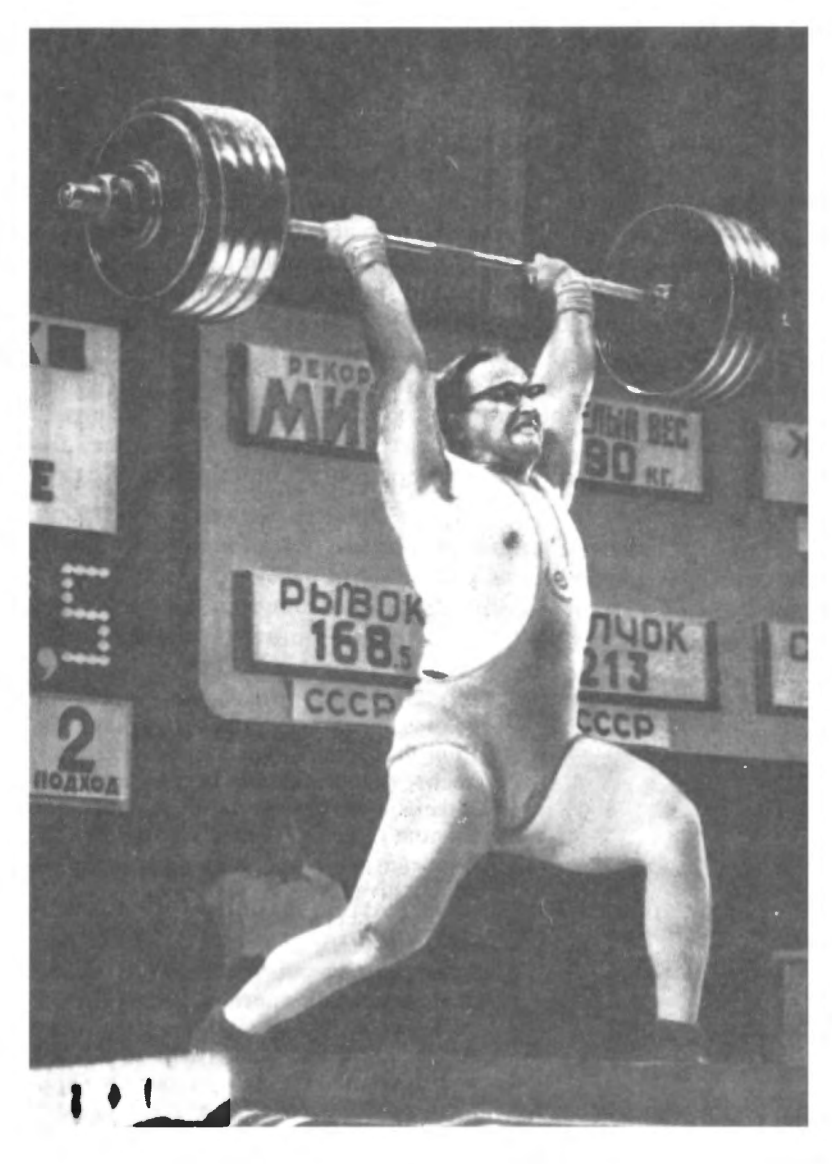
Василий окончил вечернюю школу. Учиться любил и учился хорошо. Особенно увлекался точными науками. Это ему пригодилось, когда он стал заниматься тяжелой атлетикой. Еще на первом курсе Архангельского лесотехнического института, познакомившись с техническими дисциплинами, он рассчитал силы, которые взаимодействуют при единоборстве атлета со штангой. И ныне, по его словам, Алексеев под каждый поднятый им килограмм подводит научный фундамент. Василий говорит: «В нашем деле первое — голова и характер, потом — сила».

Алексеев ясно видит цель и идет к ней с несокрушимым упорством. «Если я докажу себе, что это упражнение мне нужно, я гриф на штанге в узлы завяжу, а упражнение все-таки сделаю». Прирожденный левша, он сумел развить и правую руку. В 1968 г., заняв с суммой 540 кг на чемпионате страны третье место, Василий заявил, что первым поднимет 600 кг. Он искал, изобретал и наконец разработал оптимальную для себя методику тренировок.

А потом удивил невиданными результатами. Стал во втором тяжелом весе многократным чемпионом мира, побеждал на двух Олимпиадах — в Мюнхене и Монреале. В канун 1978 г., когда на его счету уже было 80 мировых достижений, Алексеева спросили: «Сколько еще рекордов можно от вас ожидать?» Он шутливо ответил: «Нужно довести до ста, чтобы круглая цифра была».

И специалисты считают, что Василию Алексееву это под силу. Такой у него характер.

ЮРИЙ ВЛАСОВ



Заслуженный мастер спорта Ю. Власов (р. 1935) — олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, пятикратный чемпион Европы, награжден орденами Ленина и «Знак Почета»

Он пишет добрые, умные книги. К этому уже привыкли; их ждут, их читают. Первые же его рассказы встретили как сенсацию. Поразило то, что они написаны рукой, еще недавно сжимавшей гриф самой тяжелой штанги в мире. В 1953 г., когда восемнадцатилетний Юрий Власов впервые переступил порог тяжелоатлетической секции, там тоже были удивлены. Один тренер даже довольно громко сказал: «Из этого парня в профессорских очках ничего не выйдет...»

Но и в том, что Власов ныне писатель, и в том, что он был могучим чемпионом, нет ничего удивительного. Фундамент его богатырского характера был заложен в детстве. Он с ранних лет привык сверять свои поступки с высокими литературными образцами. И в повседневной жизни примеры для подражания у него были рядом. Юрий воспитывался в суворовском училище вместе с ребятами, прошедшими войну, награжденными орденами и медалями. Он стремился быть достойным таких славных товарищей.

На старт своих первых соревнований Юрий вышел в 13 лет. Метнул гранату, и она беспомощно шлепнулась на недалеком рубеже. После этого он составил комплекс упражнений (что-то увидел и услышал, что-то нашел в книгах) и дважды в день тренировался, развивая в себе силу. А потом на первенстве суворовских и нахимовских училищ победил в метании гранаты — послал ее на 80 м.

Его первая медаль была серебряной — за успешное окончание суворовского училища. Она открыла для него двери Военно-воздушной инженерной академии им. Н. Е. Жуковского. Там Юрий и начал заниматься тяжелой атлетикой.

В середине 50-х гг. штангистский помост потрясал рекордами американский тяжеловес П. Андерсон. «Дикси Деррик» — подъемный кран, как прозвали его на родине, при росте 177,5 см он весил 165 кг. Он был первым атлетом, «покорившим» в сумме троеборья 500 кг. Многие специалисты предрекали, что чудо-силач, способный превзойти результаты Андерсона, появится лишь в XXI в.

Они ошиблись. Этим чудо-силачом стал Юрий Власов. Он весил значительно меньше П. Андерсона, зато был быстр, резок. Там, где предшественник Власова незамысловато и медленно жал штангу, он призвал к себе на помощь мышечный взрыв.

Звездный час Юрия Власова пробил в 1960 г. в Риме на XVII Олимпийских играх. Он выиграл золотую медаль, подняв в трех движениях 537,5 кг, превысил официальный мировой рекорд Андерсона сразу на 25 кг. Шведская газета «Идроттсбладет» так прокомментировала этот триумф: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силен и к тому же блещет интеллектом... В мировом спорте еще никто не был столь велик и недосягаем. Он — эталон настоящего спортсмена и блестящий представитель своего народа».

Всего на счету Юрия Власова — 28 мировых рекордов.

Юрий Власов подарил свою силу человечеству. Каждый из его наследников — вначале это был Леонид Жаботинский, затем — Василий Алексеев — взяли и себе частицу его силы и опыта. Они же в свою очередь дарят свою силу вам, юные спортсмены. Дерзайте! Тяжелоатлетический помост ждет вас!

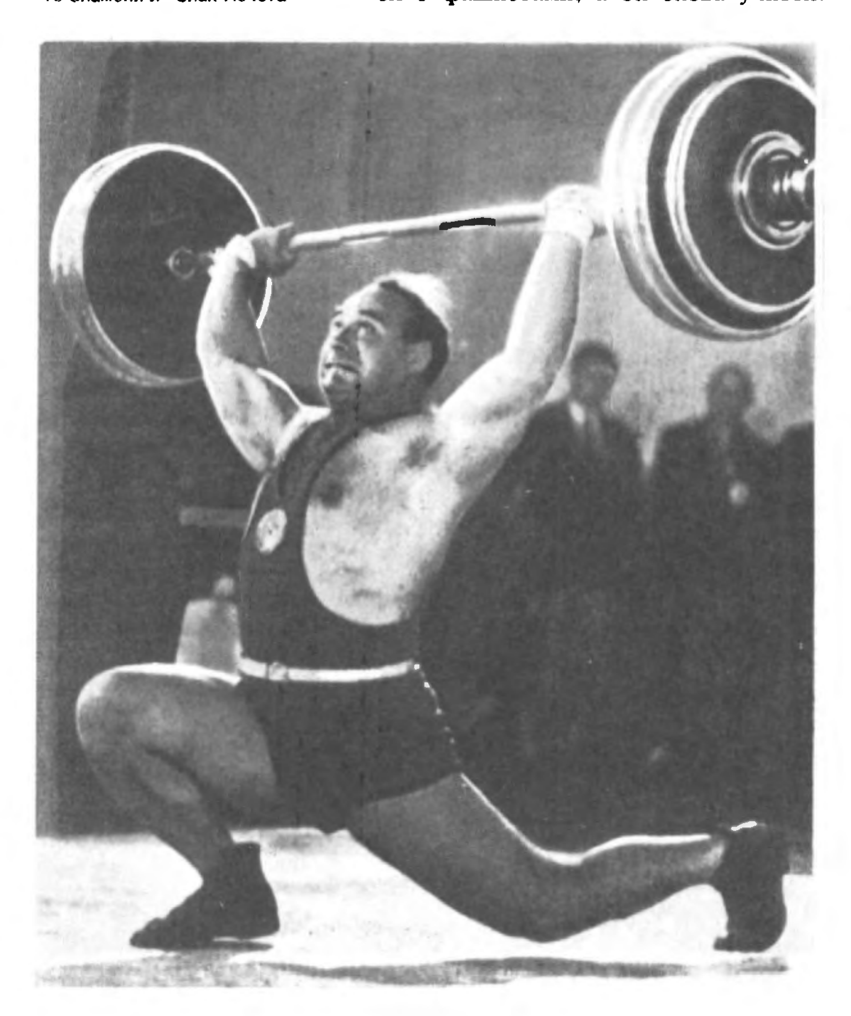
Штанга над головой!



сказать, не далек день, когда и в сумме двоеборья тяжеловесы подойдут к цифре 500. В. Алексеев 80 раз вносил поправки в таблицы мировых рекордов. Он не проиграл ни одного турнира из тех, в которых принимал участие. Под стать ему выступают на международной арене и другие советские богатыри — А. Воронин, Н. Колесников, Ю. Варданян, В. Милитосян, Д. Ригерт, Ю. Зайцев и многие другие. Нашим штангистам принадлежат многие рекордные результаты по тяжелой атлетике в мире. На начало 1978 г. 15 мировых рекордов из 30 принадлежали советским штангистам. Основные соперники советских атлетов — спортсмены из Болгарии, на счету которых 10 мировых рекордов.

АРКАДИЙ ВОРОБЬЕВ

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А. Воробьев (р. 1924) — двукратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира и Европы, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»



В 10 лет паренек из волжского городка Тетюши прочитал книгу о Суворове и твердо решил, что будет военным. Он во всем стремился подражать великому полководцу. Спал только на полу, на жесткой подстилке. По утрам, голый до пояса, выскакивал на мороз и обливал себя ледяной водой. В 13 лет переплыл Волгу. Зимой, в самые лютые морозы, совершал многокилометровые пробеги на лыжах.

В суровом для Отчизны 1943 году десятиклассник Аркадий Воробьев был призван в армию. Здорового и крепкого юношу направили учиться в школу водолазов. Это его очень огорчило. Еще бы! Сверстники сражаются с фашистами, а он снова учится. Но у Воробьева упрямый характер: он добился, чтобы его отправили на фронт. Морской пехотинец Аркадий Воробьев был награжден медалью «За отвагу». А когда кончилась война, Воробьев вернулся в школу водолазов в Одессе. Здесь, уже в двадцатидвухлетнем возрасте, он познакомился с тяжелой атлетикой.

Его первым снарядом была... колесная ось от вагонетки. Матросы, соревнуясь, поднимали ее на спор. Воробьев достиг в этом деле немалых успехов. И друг Аркадия — Б. Чичков, который занимался штангой в клубе «Водник», пригласил его в секцию тяжелой атлетики.

Аркадий с детства воспитывал в себе упорство, предъявлял к себе самые суровые требования, не давал себе никаких поблажек. И никогда не отступал от поставленной цели. Матрос Воробьев через три месяца занятий стал чемпионом Черноморского флота.

Осенью 1950 г. завоевал свою первую золотую медаль на чемпионате мира в Париже. С 1953 по 1959 г. не было ему равных среди штангистов; на Олимпиадах в Мельбурне и Риме он завоевал золотые медали. Ему принадлежат 20 мировых рекордов в средней и полутяжелой весовых категориях.

Оставив помост, А. Н. Воробьев несколько лет был тренером сборной СССР.

Он окончил медицинский институт. С блеском защитил диссертацию на степень кандидата, а затем стал доктором медицинских наук.

В настоящее время он ректор Московского областного института физической культуры.

У, Ф

УТОМЛЕНИЕ

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее при длительных занятиях трудовой и умственной деятельностью, учебой и спортом. Мы ощущаем утомление как усталость и чувствуем, что больше нет желания работать. Один из показателей высокой умственной или физической работоспособности — позднее наступление утомления. Например, если спортсмен на тренировке пробегает дистанцию с определенной скоростью, то признаком утомления будет снижение этой скорости. Спортсмен еще может некоторое время поддерживать высокую скорость, однако это дается ему с большим трудом. Работоспособность может оказаться ниже обычной и по другим причинам: из-за болезни, плохого настроения.

Утомление связано со снижением работоспособности в результате выполнения именно определенных действий. Оно наступает тем быстрее, чем интенсивнее выполняется работа или упражнение. Особенно быстро наступает утомление при статической работе, когда непрерывно напряжена группа мышц, например если приходится удерживать на весу груз, долго сидеть в неподвижной позе. Движения, требующие напряженного внимания, более утомительны, чем автоматические, ритмичные движения. Большое значение имеют и эмоциональное состояние, обстановка. Например, бег на 10 км на стадионе быстрее вызывает умомление, чем бег на ту же дистанцию в парке или в лесу. Однообразная обстановка приводит к более быстрому наступлению утомления.

Если на тренировках спортсмен не переутомляется и усталость невелика, то работоспособность его повышается от занятия к занятию.

Однако значительное утомление может привести к перетренировке (переутомлению), которое является уже болезненным состоянием и требует продолжительного отдыха и лечения. Первый и главный признак перетренировки — снижение спортивных результатов. Спортивный результат — очень чуткий барометр состояния спортсмена. Начальные признаки переутомления трудно уловимы. Спортсмен заставляет себя выполнять запланированную программу, но с каждым разом упражнения, которые раньше получались без особых усилий, становятся все более трудными. Постепенно начинает пропадать желание тренироваться — это важный субъективный признак начинающейся перетренировки.

Чтобы правильно проводить тренировки, необходимо знать некоторые признаки утомления.

Небольшое утомление. Жалоб нет. Точное выполнение указаний тренера. Небольшое покраснение кожи и умеренная потливость. Дыхание учащенное, но ровное. До конца занятий сохраняется правильная координация движений. После тренировки хорошее настроение. Бодрость.

Значительное утомление. Жалобы на усталость, боль в мышцах и суставах. Учащенное сердцебиение. Одышка. Значительное покраснение кожи. Большая потливость. Некоторое нарушение координации при выполнении упражнений и невнимательность. Работоспособность к концу тренировки несколько падает. Восстановление дыхания и частоты пульса после нагрузки происходит замедленно. Чувство усталости.

Переутомление. Жалобы на боли в мышцах, головные боли, иногда тошнота и рвота. Резкое покраснение или побледнение кожи. Поверхностное дыхание через рот. Нарушена координация. Настроение подавленное.

Для предупреждения утомления необходимы правильная дозировка нагрузок, благоприятный эмоциональный фон занятий, разумное чередование упражнений, связанных с напряжением и расслаблением.

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Перед учителем физической культуры стоит задача воспитать подрастающее поколение здоровым, закаленным, физически крепким. Учителю физической культуры доверено самое дорогое — здоровье подрастающего поколения. Этим исключительно важным для общества делом должны заниматься люди с высокой общей и профессиональной культурой, влюбленные в свою профессию. Основная задача, которая стоит перед учителем физической культуры,— гармоническое развитие личности учащихся. Правильно организованное физическое воспитание в школе, профессионально-техническом училище вырабатывает у молодых людей привычку заниматься спортом в течение всей жизни. От учителя физкультуры зависит, станет ли спорт источником здоровья и душевной бодрости, долголетней молодости и оптимизма, а следовательно, источником многолетней трудоспособности.

Учитель физической культуры должен уметь построить учебно-воспитательную работу в зависимости от возраста детей и их особенностей: организовать, включить учеников в различные виды деятельности, воспитывать личность через коллектив. И дети отвечают ему глубокой привязанностью, учитель служит для них образцом, достойным подражания. Очень долго после окончания школы бывшие ученики вспоминают о своем учителе физкультуры как о мудром и добром наставнике, укрепившем их здоровье, научившем преодолевать трудности, испытывать радость достижения поставленных целей.

Знание возможностей своих учеников поможет учителю физкультуры обнаружить и развить спортивные таланты, стать их первым наставником на пути в большой спорт. В. Брумель, Л. Латынина, В. Санеев с благодарностью вспоминают своих школьных учителей физкультуры и первых тренеров.

ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ КУРС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Особая форма учебной работы в школе, ПТУ, техникуме, вузе. Факультативные занятия учащиеся и студенты посещают по желанию для углубления и расширения знаний, для более разностороннего физического развития и совершенствования в видах спорта.

В школе факультативные занятия проводятся для учащихся VII—X классов. Такие занятия дают навыки организаторов, активистов спорта, помогают ученику в профессиональной ориентации. В группе 15—25 человек. Программа занятий включает теорию и практику. Практические занятия проходят как специализированные тренировки в том или ином виде спорта.

На первых двух курсах вуза предусматривается 2 ч в неделю обязательных занятий физической культурой. На факультативные занятия в эти годы отводится также по 2 ч в неделю. На III и IV курсах обязательных занятий по физической культуре нет. Студенты занимаются по этому предмету факультативно 4 ч в неделю.

ФЕХТОВАНИЕ

Один из видов спортивного единоборства с применением холодного спортивного оружия — шпаги, рапиры или сабли. Особое развитие спортивное фехтование получило в Западной Европе начиная с XVII в.

Фехтование — один их самых технически сложных видов спортивных единоборств и требует от спортсменов не только физических, моральных, волевых качеств, но и совершенного владения оружием.

Современное спортивное фехтование включает три вида оружия: рапиру, саблю и шпагу (см. рис. на с. 291). *Рапира* — это оружие, на котором обычно начинают изучать искусство фехтования. На этом виде оружия фехтуют мужчины и женщины. Рапира имеет четырехгранный клинок, небольшую гарду — рукоятку, защищающую кисть вооруженной руки. Рапира — колющее оружие, уколы можно наносить только острием. Действительными уколами считаются такие, которые наносятся в поражаемую поверхность — воротник, все туловище спереди и спину до пояса.

Уколы, нанесенные в руки, маску или ноги, не засчитываются.

При фехтовании на электрорапирах спортсмен надевает специальную электропроводящую курточку.

Сабля — легкое оружие с плоским клинком и гардой в виде скобы, хорошо защищающей кисть вооруженной руки от ударов. Сабля — оружие одновременно колющее и рубящее. Действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные лезвием клинка. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше пояса.

Шпага — наиболее тяжелое оружие, имеющее трехгранный клинок. Гарда (диаметр — 13,5 см) хорошо защищает кисть вооруженной руки. Действительными в шпаге являются уколы, нанесенные острием в любую часть тела фехтовальщика.

Снаряжение фехтовальщиков состоит из маски, костюма, гетр и одной перчатки. Фехтовальщики соревнуются на боевой дорожке, ширина которой от 1,8 до 2м. При фехтовании на рапирах длина дорожки — 14 м, а при фехтовании на шпагах и саблях — 18 м.

Соревнуются рапиристки

Поединок на саблях





Бои у мужчин на всех видах оружия проводятся до 5 уколов (ударов), в туре прямого выбывания бой длится до 10 уколов (ударов). В связи с этим удваивается и продолжительность поединка, который обычно длится 6 мин. Бои женщин ведутся до 5 уколов (в туре прямого выбывания до 8) в течение 5 мин. Перерывы в бою (для присуждения уколов, замены оружия и т.д.) во время, отведенное для боя, не входят.
За минуту до конца боя фехтовальщиков предупреждают об окончании поединка. Если время боя истекло, поединок останавливается и победителем объявляется фехтовальщик, который к этому моменту имел преимущество в счете. При ничейном результате в фехтовании на рапирах и саблях бой продолжается до решающего удара (укола) без ограничения времени.
В фехтовании на шпагах по истечении времени и равном счете обоим участникам засчитывается поражение.
Бои на рапирах и шпагах обслуживаются старшим судьей с помощью электрофиксатора. Если укол нанесен, то на электрофиксаторе зажигаются красные или зеленые лампочки. Бои на саблях обслуживает бригада судей во главе со старшим судьей и четырьмя ассистентами.
В России первые фехтовальщики появились в XVII в. При Петре I фехтование на шпагах становится обязательным предметом во всех учебных заведениях.
Официальные соревнования по фехтованию стали проводиться с 1860 г.
За звание чемпионов мира по традиции боролись спортсмены Венгрии, Франции, Италии, Польши. Но на мировом чемпионате 1956 г. в Лондоне женская команда нашей страны завоевала первые золотые медали, еще через год первенство мира выигрывает А. Забелина. С 1958 г. наши мастера — в числе лидеров мирового фехтования.
На Олимпийских играх в Риме в 1960 г. выиграны первые для нашей страны золотые олимпийские медали по фехтованию, причем в боях на рапире у мужчин одержана двойная победа — в личном (В. Жданович) и командном зачете. Командной победы добились и женщины.
С этого времени лишь однажды — на Олимпиаде 1972 г. в Мюнхене — советские фехтовальщики

ЕЛЕНА БЕЛОВА



Заслуженный мастер спорта Е Белова (р 1947) — четырехкратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира, награждена орденом Дружбы народов и двумя орденами «Знак Почета»

В 1968 г. юная фехтовальщица из Минска Елена Белова впервые выступила на олимпийском турнире в Мехико. Дебют ее оказался удачным: она выиграла две золотые олимпийские медали — и в личном, и в командном первенствах.
Эти победы не пришли сами собой. За ними стоят упорные каждодневные тренировки, начатые еще в детско-юношеской спортивной школе. Не все получалось у девушки сразу. Были сомнения, и тут на помощь приходил тренер, а позже, когда она уже стала членом сборной команды страны, опыт ей передавали такие известные мастера фехтовального искусства, как Г. Горохова. А. Забелина. В. Растворова. Не было случая, чтобы к тренировкам Е. Белова относилась небрежно. Она могла часами не расставаться с рапирой, повторять несчетное число раз те или иные приемы, отрабатывать их, анализируя промахи. Из спортивного зала выходила уставшая.
Прошло время, и Белова возглавила сборную рапиристок на Олимпийских играх в Мюнхене и Монреале, и на обоих турнирах наши девушки завоевали золотые медали.
На первый взгляд роль Беловой в команде не особенно заметна. Она не поучает молодых спортсменок, не делает им замечаний после неудачи: Белова считает, что каждому спортсмену следует дать больше инициативы, самостоятельности в действиях. Поэтому капитан Белова больше полагается на дружеский совет, даже шутку. Сама же она не раз личным примером помогала подругам в критических ситуациях. Так, в Монреале был момент, когда у француженок появились шансы на успех в поединках с нашими рапиристками. Многое зависело от боя Беловой с лидером французской команды, и советская фехтовальщица выиграла у соперницы с огромным преимуществом. Этот поединок имел большое психологическое значение, он вдохновил остальных наших спортсменок. Они боролись только за победу.
После окончания фехтовального турнира в Монреале Международная федерация по этому виду спорта назвала лучших спортсменов олимпийского сезона. Первая в этом списке — Елена Белова. Было отмечено ее высокое спортивное мастерство.
Елена Белова сейчас аспирантка Белорусского института физкультуры.

Бой на шпагах

уступили в борьбе за Кубок наций, вручаемый за общекомандную победу.

Сила нашего фехтования — в преемственности поколений, в подлинно творческом подходе к воспитанию спортсменов, в соблюдении традиций. В числе тренеров нынешних чемпионов те, кто еще несколько лет назад сам выступал на фехтовальной дорожке.

В фехтовании каждый год проводится чемпионат мира, разыгрываются кубки европейских чемпионов, организуются многочисленные международные турниры в разных странах. Четыре таких турнира регулярно проходят в нашей стране: «Таллинский меч», «Московская сабля», «Киевская рапира» и «Кубок Белоруссии».

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Фигурное катание на коньках — один из наиболее популярных видов спорта, отличающийся высокой эмоциональностью и выразительностью движений.

Высокое исполнительское мастерство в этом виде спорта достигается круглогодичными тренировками, постоянным совершенствованием, усложнением программы, включением в нее новых элементов. Фигурное катание — общедоступный вид спорта. Им, начинают заниматься еще в дошкольном возрасте. Как и многие виды спорта, фигурное катание закаливает организм, улучшает состояние органов дыхания и кровообращения, влияет на повышение функций вестибулярного аппарата.

Фигурное катание на коньках включает *одиночное катание мужчин и женщин, парное катание* и *танцы на льду*. Соревнования в одиночном катании включают: выполнение обязательных упражнений, короткую произвольную программу и собственно произвольную программу.

Обязательные упражнения (*школа*) — основа фигурного катания. Во время соревнований по школе, с которых фигуристы начинают выступление, они должны вычертить на льду 3 обязательных рисунка — фигуры из 9 утвержденных официальными международными правилами для крупных соревнований. Всего же в школе 41 фигура.

Короткая произвольная программа (2 мин) включает 7 обязательных элементов — комбинаций прыжков, вращений, шагов. В произвольной программе (4 мин — для женщин и 5 мин — для мужчин) выбор элементов — свободный.

Парное катание состоит из короткой произвольной программы (2 мин) с 6 обязательными элементами, включая комбинации поддержек и совместных вращений, и собственно произвольной программы (5 мин).

На льду Е Водорезова



Три группы обязательных элементов для одиночного и парного катания определяются путем жеребьевки Комитетом по фигурному катанию Международного союза конькобежцев (ИСУ) на каждый сезон.

Спортивные танцы на льду — это исполнение определенных комплексов танцевальных фигур с музыкальным сопровождением. В отличие от парного катания в танцах отсутствуют поддержки, прыжки, длительные разъединения партнеров.

Современная программа официальных соревнований включает обязательные, оригинальный и произвольный спортивные танцы. Обязательные танцы — их 9 (вальс, квикстеп, блюз, румба, аргентинское танго и т.д.) делятся на 3 группы — по 3 разнохарактерных танца в каждой. Группа для исполнения определяется жеребьевкой за сутки до начала соревнований.

Оригинальный спортивный танец состоит в основном из элементов обязательных танцев, исполняемых в установленном ритме. Произвольная программа (4 мин) включает 4 различные по характеру исполнения части. Композиция и музыкальное сопровождение произвольного танца составляются спортсменами, тренером и хореографом.

Результаты в фигурном катании оцениваются по 6-балльной системе. Отдельно выставляются оценки за технику и за артистичность

исполнения. При определении мест участников соревнований учитываются сумма баллов и сумма мест, данных им арбитрами.

Родиной фигурного катания на коньках принято считать Голландию. Но в каждой стране этот вид спорта развивался по своим национальным традициям. Первые соревнования фигуристов по близкой к современным правилам программе с обязательными упражнениями и произвольным катанием проводились в Вене в 1882 г.

В России в Юсуповом саду Петербурга (1865) был открыт первый каток для фигуристов. С 1881 г. русские фигуристы участвовали в международных соревнованиях. В 1890 г. в Петербурге было проведено неофициальное первенство мира, в котором победу одержал русский фигурист А. Лебедев. А спустя 6 лет там же состоялся и первый официальный мировой чемпионат, проходивший под эгидой Международного союза конькобежцев. Первым чемпионом стал немецкий спортсмен Г. Фухс.

В 1908 г. соревнования по фигурному катанию были включены в программу... летних Олимпийских игр в Лондоне. Спортсмены соревновались на искусственном льду. Острая борьба развернулась между многократным чемпионом мира шведом У. Сальховым и русским фигуристом Н. Паниным-Коломенкиным.

НАТАЛЬЯ ЛИНИЧУК И ГЕННАДИЙ КАРПОНОСОВ

Чемпионы — всегда образец воли, мужества и стойкости. И еще они образец трудолюбия, умения склонить на свою сторону не всегда благоприятную, изменчивую спортивную судьбу. Такими предстают перед нами двукратные чемпионы мира в спортивных танцах на льду Н. Линичук и Г. Карпоносов.

В 1972 г. Наташа и Геннадий начали тренироваться вместе. Признание шло к ним медленно. Потребовалось 5 лет напряженного труда, чтобы найти свой, оригинальный стиль.

Первенство мира по фигурному катанию проходило в 1978 г. в канадском городе Оттаве. На нем выступали и двукратные чемпионы мира И. Моисеева и А. Миненков, только что победившие на чемпионате Европы. Редко бывает так, чтобы чемпионы, находясь в зените славы, кому-нибудь проигрывали. Но на этот раз случилось именно так: их победили Н. Линичук и Г. Карпоносов. Наталья и Геннадий поднялись на высшую ступень пьедестала почета. После соревнований в Оттаве их тренера, И. А. Чайковскую, спросили, когда Наташа и Геннадий поняли, что станут лидерами. Она ответила, что победа пришла на тренировках. Каждая тренировка в Оттаве была как бы новым стартом, хотя казалось, что силы спортсменов на пределе. Каждый день они выступали лучше и лучше.

Публика была покорена, были покорены и судьи. И когда в последний день на табло вспыхнули оценки, полученные Линичук и Карпоносовым за новый танец, сомнений ни у кого не было: эти оценки — чемпионские!

У каждого фигуриста есть своя любимая мелодия, свой любимый танец. У Людмилы Пахомовой и Александра Горшкова такой танец — танго «Кумпарсита». Ирина Роднина и Александр Зайцев запомнились удалой «Калинкой». Есть такой танец у Натальи и Геннадия. Когда они появляются на льду, зрители скандируют: «Лез-гин-ка! Лез-гин-ка!»

Популярность танца не случайна. В этом танце на льду, созданном спортсменами и тренером в самом начале их спортивного пути, использованы новые приемы, принят сложный танцевальный сюжет.

Настоящий чемпион никогда не останавливается на достигнутом, ведет постоянный поиск. И Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов понимают это.

Заслуженный мастер спорта Н Линичук (р. 1956) — двукратная чемпионка мира, чемпионка Европы
Заслуженный мастер спорта Г Карпоносов (р. 1950) — двукратный чемпион мира, чемпион Европы



Первым олимпийским чемпионом стал У. Сальхов (его именем назван прыжок). Он победил в произвольном катании. Но в специальной программе по черчению на льду сложных рисунков по выбору исполнителя победу одержал русский фигурист Н. Панин-Коломенкин. В 20-е гг. сильнейшим в этом виде спорта были европейцы — фигуристы Австрии, Франции, Норвегии. Знаменитая норвежская фигуристка С. Хени десять лет подряд (с 1927 по 1936 г.) выигрывала мировые первенства. Затем постепенно первые места начинают занимать представители американского континента.

Советские фигуристы дебютировали на чемпионате Европы в 1956 г., хотя чемпионаты СССР стали разыгрываться с 1924 г. Наиболее удачно выступали в первых международных стартах представители нашего парного катания. В 1958 г. Н. и С. Жук стали обладателями серебряных медалей европейского первенства.

Первую золотую олимпийскую награду советские спортсмены завоевали в 1964 г. в Инсбруке. С этого времени и идет отсчет победам наших фигуристов. Они неизменно в числе лидеров мирового фигурного катания, несмотря на то, что борьба за призовые места на крупнейших международных соревнованиях, включая чемпионаты мира, Европы и олимпиады, стала значительно острее. Опытным мастерам росла достойная смена. За 3 года

НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ПАНИН-КОЛОМЕНКИН

В 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне Н. Панин завоевал в очень сложной борьбе первую для России золотую медаль. Она была вручена ему за победу в исполнении специальных фигур. Панин создал такие сложные, такие красивые «чертежи» на льду, что до сих пор никто не смог повторить некоторые из них.

Когда олимпийский чемпион Николай Панин вернулся домой, выяснилось, что спортсмена под такой фамилией никто не знает. Кто же такой Панин? Это был псевдоним русского фигуриста Николая Коломенкина. Дело в том, что Николай Коломенкин был чиновником, инспектором в царском финансовом ведомстве. Начальство категорически запрещало служащим участвовать в каких бы то ни было соревнованиях.

В конце концов после приезда Панина из Лондона тайна псевдонима была раскрыта. Он становится популярной личностью, газетные репортеры печатают о нем репортажи. Начальство угрожает ему самыми суровыми карами, если он не оставит спортивные выступления. И пришлось Панину бросить активные занятия фигурным катанием, хотя спорту он остался предан до конца своих дней.

После Великой Октябрьской социалистической революции Панин-Коломенкин стал известным тренером. В 1940 г. ему присваивается звание заслуженного мастера спорта. Он воспитал несколько поколений талантливых фигуристов. Среди них был и Петр Орлов, будущий тренер Станислава и Нины Жук — первых наших серебряных призеров чемпионатов Европы в парном катании. Станислав Жук — известный советский тренер — воспитал двукратную олимпийскую чемпионку, многократную чемпионку мира Ирину Роднину. Так передается замечательная спортивная эстафета, на первом этапе которой был Н. А. Панин-Коломенкин.

Первый русский олимпиец был разносторонним спортсменом. Он занимался велосипедным спортом, любил гонки на яхтах, великолепно стрелял. Уже после Великой Октябрьской социалистической революции он выступил в турнире стрелков на Всесоюзной спартакиаде (1928) и стал чемпионом.

Заслуженный мастер спорта Н. А. Панин-Коломенкин (1872—1956) — олимпийский чемпион, шестикратный чемпион России по фигурному катанию, двенадцатикратный чемпион России по стрельбе



Выступает В. Ковалев

Спортивная пара М. Черкасова
и С. Шахрай



И. Роднина и А. Уланов (воспитанники С. Жука) прошли путь от кандидатов в мастера спорта до чемпионов мира. Эти спортсмены поднялись на верхнюю ступень олимпийского пьедестала в Саппоро (1972).

И. Роднина и А. Зайцев продолжали эстафету побед советских пар. К 1978 г. И. Роднина повторила успех С. Хени, десять раз выиграв мировое первенство.

В одиночном катании у мужчин путь к серебряной ступени пьедестала проложил С. Четверухин, а в 1975 г. чемпионом мира стал С. Волков, еще через два года — В. Ковалев (в 1975 г. он был первым нашим чемпионом Европы).

В женском одиночном катании наши успехи скромнее. Прогресс здесь начался в 1976 г., с дебюта на международной арене юной московской школьницы Е. Водорезовой.

Спортивные танцы на льду включены в про-

ЛЮДМИЛА ПАХОМОВА И АЛЕКСАНДР ГОРШКОВ

Л. Пахомова и А. Горшков — олимпийские чемпионы в спортивных танцах на льду — начинали свой путь в большом спорте, когда советские танцевальные пары значительно уступали своим зарубежным соперникам. Понадобилось три года, чтобы Людмила и Александр стали вровень с лучшими танцорами мира, и уже в 1969 г. в американском городе Колорадо-Спрингс они завоевали серебряные награды. Спустя год Пахомова и Горшков первыми среди советских фигуристов-танцоров завоевывают чемпионское звание на первенствах Европы и мира.

Советские чемпионы принесли в мир танцев совершенно новый стиль. До этого господствовали так называемые английские танцы — строгие, академические, даже чопорные. Господствующими мелодиями были классические танцевальные. Наши танцоры вместе со своим тренером Е. А. Чайковской создали танцы, в которых торжествовал дух и форма народных танцев: русских, латиноамериканских. Некоторые из этих танцев стали просто эталоном для следующих поколений ледовых танцоров. Оригинальный танец танго «Романтика» стал обязательным для всех, кто сегодня участвует в танцевальных турнирах.

Наши чемпионы не раз показывали образцы воли, мужества и стойкости. В 1975 г., когда Пахомова и Горшков были в самом расцвете своего дарования, Саша неожиданно заболел. Пришлось сделать сложнейшую операцию на легких. Но уже через две недели после операции Александр встал на коньки и вышел на лед. Хирурги смотрели на это как на чудо, но на самом деле никакого чуда не было, а был настоящий, закаленный спортивный характер, без которого чемпионом никому и никогда не стать.

Через год Людмила Пахомова и Александр Горшков вновь стали чемпионами Европы и мира, а в Инсбруке завоевали впервые в истории золотые медали Олимпиады — до этого турниры по спортивным танцам на Олимпийских играх не проводились.

Людмила Пахомова, как и ее тренер Е. А. Чайковская, закончила Государственный институт театрального искусства им. А. В. Луначарского, получила профессию балетмейстера. Пахомову всегда отличал характер — сильный, целеустремленный, как и у ее отца — Героя Советского Союза, летчика-истребителя, сбившего во время Великой Отечественной войны около двадцати вражеских самолетов. Александр Горшков работает тренером сборной молодежной команды СССР.

Заслуженный мастер спорта Л. Пахомова (р. 1946) — олимпийская чемпионка, шестикратная чемпионка мира и Европы, награждена орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».
Заслуженный мастер спорта А. Горшков (р. 1946) — олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира и Европы; награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».





Чемпионы мира в спортивных танцах на льду (1975, 1977) И. Моисеева и А. Миненков

грамму международных турниров только в 1950 г. Здесь преимущество английских дуэтов было неоспоримо. Одно время первенство удерживали и чехословацкие танцоры Е. и П. Романовы. С 1970 г. в этом виде фигурного катания побеждают танцоры СССР. Воспитанники тренера Е. Чайковской Л. Пахомова и А. Горшков в 1970 г. выиграли чемпионат мира в Любляне и на протяжении шести лет задавали тон в мировом фигурном катании. Их танцы всегда были полны ярких творческих находок, интересны, оригинальны. Они стали первыми чемпионами мира, а с включением танцев на льду в программу Олимпийских игр в 1976 г. и олимпийскими чемпионами. Ученики тренера Т. Тарасовой И. Моисеева и А. Миненков продолжили золотую эстафету: они выиграли два чемпионата мира — в 1975 и 1977 гг. Последу-

ИРИНА РОДНИНА И АЛЕКСАНДР ЗАЙЦЕВ

Ирина Роднина — двукратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка Европы и мира выступала вместе с Алексеем Улановым, а с 1972 г. вместе с Александром Зайцевым. У Ирины редкий талант, но она отличается и редкой волей, умением отдать всю себя для победы. Ирина выдержала множество испытаний на различных состязаниях. В самых сложных ситуациях она никогда не теряла присутствия духа и склоняла спортивную судьбу на свою сторону. Весь путь к мировому пьедесталу был для Ирины чрезвычайно трудным. В детстве она много и тяжело болела. Лишь регулярные спортивные занятия на свежем воздухе укрепили ее здоровье. Фигурное катание дало ей необходимую закалку, запас сил.

Ирина выдержала множество испытаний на различных ответственных соревнованиях. Так, на чемпионате мира (1972) в канадском городе Калгари на одной из тренировок Роднина получила тяжелую травму, ее увезли в больницу. Спустя два дня Ирина вышла на лед и выступила великолепно. А через год на чемпионате мира в Братиславе, выступая с Александром Зайцевым, Роднина оказалась в сложной ситуации — во время выполнения произвольной программы внезапно исчезла музыка. Зал замер. Что было делать? Ирина и Александр проявили хладнокровие и под аплодисменты зрителей, заменившие им музыкальный аккомпанемент, блестяще закончили свое выступление. Старший арбитр состязания так отозвался тогда о чемпионах: «Эта яркая демонстрация воли к победе явилась примером для всех фигуристов...» И оценки оказались чрезвычайно высокими, ибо заключали в себе не только оценку спортивного мастерства, но и преклонение всех арбитров перед мужеством, находчивостью, силой воли новых чемпионов мира.

Стоило увидеть тренировку Родниной, чтобы воочию убедиться в том, сколь высока цена каждой золотой награды. Поражает неуемное желание фигуристов до предела отработать все элементы программы.

Выступления Ирины и ее партнера отличают высокий темп, искрометный стиль и необычайная синхронность выполнения самых сложных элементов. В 1976 г. Ирина Роднина и Александр Зайцев выступили на очередной Белой Олимпиаде в Инсбруке, Ирина и Александр доказали, что эстафета спортивной славы находится в надежных руках: все судьи единогласно присудили им первое место.

Роднина и Зайцев ведут большую общественную работу. Они были делегатами XVIII съезда ВЛКСМ.

Заслуженный мастер спорта И. Роднина (р. 1949) — двукратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира и Европы; награждена орденами Ленина и Трудового Красного Знамени
Заслуженный мастер спорта А. Зайцев (р. 1952) — олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира и Европы награжден орденом Трудового Красного Знамени



Чемпионы мира в спортивных танцах на льду (1979) Н Линичук и Г. Карпоносов



ющие два чемпионата обладателями золотых медалей стала также советская танцевальная пара Н. Линичук и Г. Карпоносов, тем самым подтвердив жизненную силу традиций советского фигурного катания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физическая культура — часть общей культуры общества, достижения в области физического воспитания и совершенствования человека. Физическая культура включает: систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, развитие спорта и достижения в нем. В понятие физической культуры входят также общественная и личная гигиена, гигиена труда и быта, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

На ранних ступенях истории человек состязался в силе, выносливости, быстроте, ловкости с животными, на которых он охотился. Охота шла успешнее, если человек был хорошо подготовлен к ней. Бег, прыжки, метание в цель развивали необходимые физические качества, помогали совершенствовать навыки, нужные для удачной охоты. Постепенно возникли физические упражнения, при помощи которых уже сознательно, в определенном направлении воспитывалось подрастающее поколение. Человек учился воздействовать на собственную природу, развивая при этом свои физические и духовные силы. Так зародилась физическая культура. На каждом историческом этапе она изменялась в зависимости от условий, в которых шло ее развитие.

В доклассовом родовом обществе занятия физическими упражнениями — важнейшее общественное дело всех. Бег, борьба, прыжки, метания, занятия с тяжестями, игры — вот средства физического воспитания того времени.

Во времена рабовладения физическая культура существовала в основном для класса рабовладельцев. Высокого развития она достигла в Древней Греции и в Древнем Риме. Важной формой физической культуры в то время были различные состязания, например Олимпийские игры, лучшие традиции которых продолжены в наши дни. Для всех «свободных» людей; т. е. рожденных не в рабстве, обязательной тогда была военно-физическая подготовка.

Свои черты имели физические упражнения в эпоху феодализма. В разных социальных слоях — свои средства физического воспитания, физические упражнения, игры, отличные друг от друга. Военно-физическая подготовка феодалов велась в специальных рыцарских школах. Среди крестьян и ремесленников популярны были различные игры, перетягивание каната, кулачные бои.

Эксплуатация труда при капитализме привела к массовому обнищанию рабочих, к ухудшению их здоровья и физического состояния. Передовые представители буржуазной интеллигенции Я. А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци выдвигают в это время проекты реформ систем образования, в которых подчеркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания, начиная с первых ступеней образования. Но их проекты в условиях буржуазного общества были неосуществимы.

Всенародной и общедоступной стала физическая культура в социалистическом обществе, главной ценностью которого является человек. Физическая культура советского общества воплощает в себе все высшие общечеловеческие достижения в этой области. Физкультурное движение в нашей стране охватывает десятки миллионов людей. Почти на каждом предприятии, в учреждении, учебном заведении, колхозе и совхозе организован коллектив физкультуры, работают спортивные секции, проводятся соревнования. Миллионы людей овладевают нормами комплекса ГТО. Это свидетельствует о высоком уровне всесторонней физической подготовленности каждого, ставшего значкистом. Распространена гимнастика на производстве в течение рабочего дня, все

больше становится людей, которые выполняют утреннюю зарядку. Массовый характер приобрел туризм; в специальных группах здоровья, общей физической подготовки проводятся занятия с людьми среднего и пожилого возраста.

С первых дней существования нашего государства Коммунистическая партия и Советское правительство придавали большое значение развитию физической культуры, в своих решениях неоднократно подчеркивали, что ее главная цель — всестороннее физическое воспитание трудящихся, укрепление их здоровья, подготовка к труду и защите Родины. Забота о развитии физической культуры и спорта нашла яркое отражение и в новой Конституции СССР.

Важной составной частью физической культуры является спорт. Советские спортсмены достигли значительных успехов, они побеждали в неофициальном командном зачете на Олимпийских играх, им принадлежат многие европейские и мировые рекорды.

Советские физкультурные организации активно сотрудничают в международных спортивных федерациях, в олимпийском движении. Физическая культура стала одним из мощных средств укрепления дружбы между народами и мира во всем мире, чему способствуют различные международные мероприятия, Олимпийские игры, чемпионаты, фестивали.

Все формы занятий по физической культуре в СССР строятся на научной основе. Большой вклад в физическое воспитание масс и воспитание спортсменов высокого класса вносят научно-исследовательские институты физической культуры в Москве, Ленинграде и Тбилиси, институты физической культуры и факультеты физвоспитания.

Физическая культура в нашей стране имеет достаточно мощную материальную базу. Ежегодно на ее развитие выделяются большие средства как из государственного бюджета, так и из общественных фондов.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Молодой организм не может нормально развиваться без достаточной двигательной активности, без физической нагрузки. От правильной нагрузки, от ее объема и интенсивности зависят результаты занятий физическими упражнениями. Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю, месяц, выраженное в мерах времени, веса, длины, в количестве выполненных упражнений. Интенсивность — это объем работы, выполненной в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту и физическим возможностям занимающихся, степени тренированности спортсменов. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться. Слишком малая нагрузка, как правило, не способствует увеличению работоспособности, но и слишком большие нагрузки могут привести к утомлению, перетренированности. Составляя план занятий, необходимо точно планировать физические нагрузки. Во время ходьбы и бега на движущейся дорожке, при помощи степ-теста, на велоэргометре определяют объем физической нагрузки. Степ-тест заключается в подъеме и спуске на ступеньку в определенном темпе, высота которой подбирается индивидуально. Более точно определяют физическую нагрузку на велоэргометре — устройстве типа велосипеда. На нем дополнительная нагрузка на педали создается различными способами, например силой трения. Величину нагрузки определяют также на движущейся дорожке.

О реакции организма на нагрузку судят по внешнему виду, качеству выполнения движений и поведению. Любые достаточно интенсивные движения вызывают усиление дыхания, оно становится чаще и глубже, лицо краснеет, на лбу выступает пот, но координация не нарушается. Непосильная физическая нагрузка вызывает одышку, лицо бледнеет или краснеет, со лба струится обильный пот. Возникают ошибки при выполнении упражнений, нарушается координация движений. Появляется вялость и раздражительность, пропадает желание выполнять упражнение и интерес к любимым занятиям. Чтобы повысить эффект от занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — основополагающая часть всестороннего физического воспитания. Быть хорошо физически подготовленным — это значит владеть широким кругом двигательных навыков и умений, которые помогут успешно специализироваться в любой избранной деятельности (производственной, спортивной и т. д.).

Содержание физической подготовки составляют прежде всего наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление различного рода препятствий. Физическая подготовка развивает умение быстро овладеть новыми незнакомыми видами движений и применять приобретенные навыки в изменившихся обстоятельствах, а также силу,



выносливость, быстроту, гибкость, ловкость. Общая физическая подготовка входит в программы занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, ПТУ, техникумах, вузах. С физической подготовки начинается тренировка в спортивных секциях по всем видам спорта.

Разносторонняя общая физическая подготовка лежит в основе комплекса ГТО. Готовясь к выполнению норм и требований ГТО, человек тем самым развивает себя физически, готовится к труду и обороне — к жизни. Помимо общей физической подготовки существует еще и специальная физическая подготовка. Ее цель — воспитание определенных физических качеств, необходимых для той или иной деятельности, для того или иного вида спорта.

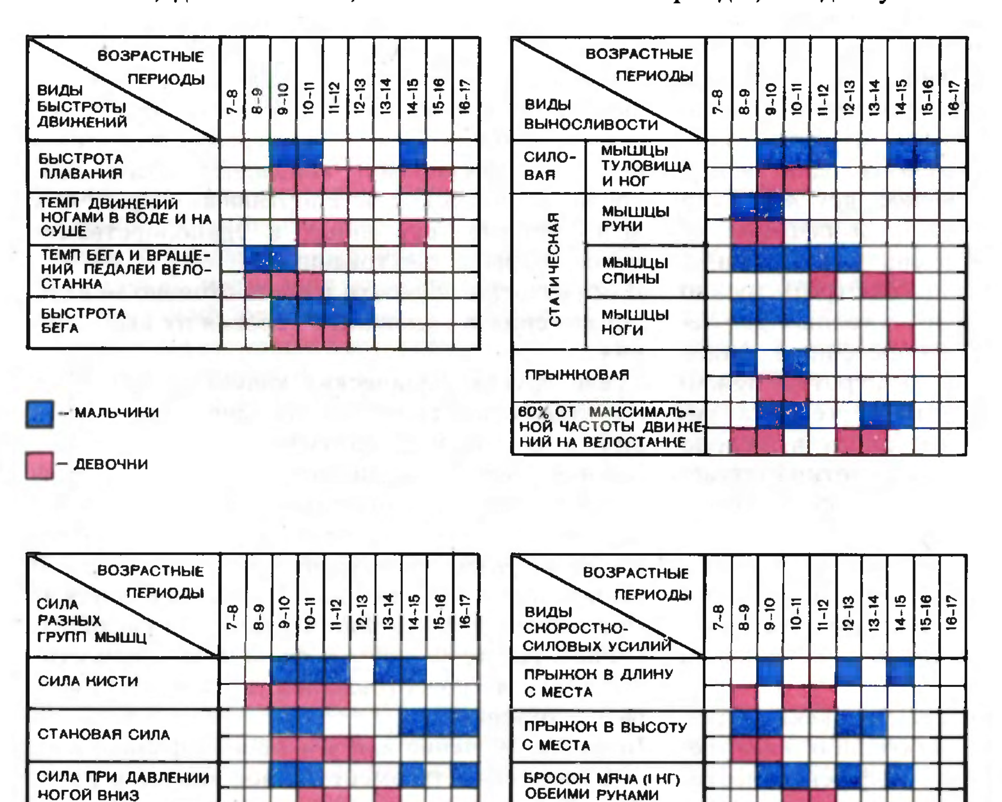
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. Известно, что любой человек может научиться кататься на коньках или на велосипеде. Но это не значит, что любой человек сможет пробежать на коньках 10 000 м или проехать 100 км на велосипеде. Это сможет только тот, у кого развита сила, быстрота, выносливость, ловкость. Мы говорим: человек сильный, быстрый, выносливый, ловкий. Этими словами и обозначают физические, или, как их еще называют, двигательные, качества.

Без достаточного развития физических качеств нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах в спорте. Физические качества развиваются во время тренировок, занятий физическими упражнениями. От степени их развития и зависит физическая подготовка спортсмена. Общая физическая подготовка — разностороннее развитие всех качеств; специальная физическая подготовка — развитие физических качеств, необходимых в определенном виде спорта.

Развитие физических качеств (например, *силы*) — это не самоцель. Определенная сила нужна спортсмену, чтобы быстрее овладеть необходимыми двигательными навыками. Если у подростка нет силы поднять прямые ноги к перекладине из виса, то он никогда не научится выполнять подъем разгибом, как бы хорошо он ни знал технику выполнения этого гимнастического элемента. Поэтому, прежде чем выучить какое-либо движение, надо обязательно хорошо сделать целую серию подготовительных упражнений. Физические качества важны. Они помогают занимающимся научиться управлять своими движениями, воспитывают двигательный навык. А для этого важно, чтобы физические качества развивались всесторонне и своевременно. Дисгармония в их развитии — такое же отклонение от нормы, как и диспропорция в телосложении. Помогают развить физические качества нормативы комплекса ГТО. Спортсмены, чтобы получить разряд или звание по избранному виду спорта, обязательно сдают нормы комплекса ГТО.

В жизни человека имеются определенные периоды, когда лучше всего можно развить то



Изменение физических качеств с возрастом

или иное двигательное качество. Это следует учитывать при тренировках. Чтобы оценить уровень развития физических качеств, используют различные тесты или контрольные упражнения. Основным показателем силы как двигательного качества является максимальная величина развиваемого мышцами напряжения. Измеряют силу различными динамометрами. Известно, что сила мышцы зависит от ее толщины. При одинаковом уровне тренированности люди большего веса могут проявить большую силу. Для сравнения силы людей разного веса пользуются понятием «относительная сила», т. е. максимальное напряжение.

Абсолютная сила — сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. В видах спорта, связанных с перемещениями тела спортсмена в пространстве, важное значение имеет относительная сила.

Для каждого вида спорта требуется развитие силы определенных групп мышц. Для штангистов наиболее важно развить мышцы рук, ног и туловища, для прыгунов — ног, для гимнастов — мышц плечевого пояса. Чтобы развивать различные мышцы, надо постоянно менять упражнения.

Быстрота. Существуют два слова для определения одного и того же двигательного качества: быстрота и скорость. Скорость бега, например, зависит от частоты и длины шагов, от силы мышц ног. Для характеристики этого физического качества пользуются понятием «быстрота», которая складывается из трех показателей: времени двигательной реакции (времени ответа на какой-либо заранее известный сигнал); времени отдельного движения; частоты, темпа движений. Быстроту можно определить как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скоростные способности человека относительны: можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быстро бегать и очень медленно плавать. Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя и в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык. Чтобы воспитать быстроту, нужно чтобы была правильно освоена техника упражнения. Упражнение выполняют в полную силу, как можно быстрее и в короткий промежуток времени, так как долго поддерживать максимальную скорость невозможно. Число повторений должно быть таким, чтобы очередная попытка не вызывала снижения скорости. Между попытками необходимо отдохнуть, чтобы упражнения напоминали соревнования или игры.

Выносливость — способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, способность противостоять утомлению. Различают общую выносливость — способность длительно выполнять различные виды движений умеренной интенсивности — и специальную выносливость — способность длительно сохранять работоспособность. Чтобы развить выносливость, нужно постепенно увеличивать время выполнения упражнений умеренной интенсивности: бежать в спокойном темпе, идти на лыжах, плавать. В дальнейшем надо постепенно увеличивать скорость прохождения дистанции. С развитием выносливости воспитываются волевые качества, развивается способность, как говорят спортсмены, «терпеть» на дистанции. Появление чувства тяжести в ногах (ноги, как гири), стеснение в груди (сердце вот-вот выскочит), удушье (нечем дышать), апатия (зачем все это нужно) — признаки наступления так называемой мертвой точки. От спортсмена требуется большая сила воли, чтобы преодолеть это состояние. После этого наступает «второе дыхание», спортсмен испытывает чувство облегчения и может еще долго продолжать работу. Главная причина «мертвой точки» — недостаточная перестройка работы сердца и органов дыхания. Это состояние появляется при чрезмерно высокой нагрузке или скорости в начале дистанции, если разминка перед забегом была недостаточной или если спортсмен плохо подготовлен физически. Волевые качества развиваются и при спуртах — ускорениях на дистанции.

Развитие выносливости требует времени и терпения.

Ловкость — способность человека быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Ловкость — это сложное двигательное качество, и измерить его очень трудно.

Показатель ловкости — точность выполнения движения, высокая координация, быстрая реакция, способность к быстрому овладению новыми движениями. Нагляднее всего ловкость проявляется в спортивных играх и в видах спорта, связанных с единоборствами: боксе, борьбе, фехтовании.

Для развития ловкости надо постоянно менять упражнения и усложнять условия их выполнения.

Среди других физических качеств очень важны: гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой; координация — умение точно и экономно выполнять различные движения; равновесие — умение сохранять заданное положение тела, а также чувство времени, ритма, пространства.

Наивысшего развития какого-либо физического качества невозможно достичь без высокого уровня развития других физических качеств. Физическая подготовленность должна быть разносторонней.

Большое значение для улучшения физической подготовленности имеет точное знание и регистрация спортивных результатов.

Каждый школьник, каждый спортсмен должен записывать и знать свои результаты. По ним можно судить, насколько изменилась физическая подготовка. Такие записи наглядно покажут эффект занятий физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения — это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями.

Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях.

Взаимосвязь физических упражнений и физического труда заключается не в том, что они могут заменять друг друга, а в том, что физические упражнения, возникнув из трудовых действий, стали незаменимым средством подготовки к труду.

Физические упражнения появились с возникновением человеческого общества. Решающую роль в этом сыграли условия жизни людей.

Сначала физические упражнения были подготовкой к охоте, к военному делу и имели в основном прикладной характер. С развитием общества менялся и характер физических упражнений. Они стали приобретать оттенок соревновательности. Известно, какой популярностью пользовались Олимпийские игры в Древней Греции.

Физические упражнения возникли из естественной потребности человека в движении. Только благодаря движениям организм человека может нормально развиваться. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье, физическом состоянии человека, его духовном развитии.

Постоянные занятия физическими упражнениями совершенствуют деятельность всех органов и систем, перестраивается вся работа организма человека.

Вместе с закаливанием физические упражнения — важнейшее средство предупреждения заболеваний.

Физические упражнения делятся на естественные (например, ходьба, бег, прыжки, плавание) и аналитические, специально созданные (например, гимнастические упражнения, упражнения с предметами). Имеется классификация по анатомическим признакам: упражнения для рук, ног, брюшного пресса и других частей тела. Физические упражнения группируют по физическим качествам, которые развивают эти виды упражнений. Скоростно-силовые виды упражнений характеризуются максимальной интенсивностью или мощностью усилий: спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги. Некоторые виды упражнений развивают выносливость, например: бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля. Выделяют виды упражнений, развивающие координационные способности в условиях определенной программы движений: гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, батут, фигурное катание на коньках, и, наконец, виды упражнений, в которых наиболее ярко проявляются все физические качества в условиях непрерывно изменяющейся ситуации: борьба, бокс, фехтование, спортивные игры.

Чтобы занятия физическими упражнениями принесли наибольшую пользу, необходим опытный руководитель, который знает возможности своих воспитанников, подбирает физические упражнения и нагрузки, соответствующие возрастным особенностям учеников.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.

Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большой степени зависят от условий жизни и воспитания.

Постоянная забота нашего государства о здоровье подрастающего поколения, рост благосостояния советских людей, улучшение условий воспитания детей и молодежи обусловили положительные изменения в физическом развитии советских школьников. По сравнению с дореволюционными данными у советских школьников рост в среднем увеличился на 9—21 см, вес — на 4,5—17 кг, окружность грудной клетки — на 3—10 см. (Первая цифра данных относится к детям младшего, вторая — к детям старшего школьного возраста.) Физическое воспитание направляет процесс физического развития, ускоряет его и совершенствует.

На физическое развитие оказывают большое влияние занятия спортом. Средние данные длины тела, веса, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы кисти у юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Так, например, у юношей 16—17 лет разность этих показателей составляла для длины тела—5,7—6,1 см, для веса—8,0—8,6 кг, для окружности грудной клетки—2,5—5,0 см, для жизненной емкости легких—500—1400 мл, для силы кисти—4,3—5,7 кг. Примерно такая же разность в средних данных и у 16—17-летних девушек, занимающихся и не занимающихся спортом.

Юные спортсмены пропорционально сложены, хорошее физическое развитие сочетается у них с высокой сопротивляемостью организма, особенно к простудным заболеваниям. Зная и умело используя законы физического развития человека, можно в принципе воздействовать на организм человека так, чтобы обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для творческого труда, и даже «отодвинуть» сроки старения, увеличив тем самым активное долголетие человека.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Это специальное образование по предмету «физическая культура», система подготовки преподавателей физического воспитания, тренеров по видам спорта. Среднее физкультурное образование дают специальные отделения педагогических училищ, техникумы физической культуры. Высшее физкультурное образование можно получить на факультетах физического воспитания педагогических институтов и в институтах физической культуры.

Преподавателю физической культуры необходимо знание психологии и анатомии человека. Он должен знать гигиену, психогигиену, врачебный контроль, владеть определенными медицинскими знаниями, научиться заботиться о здоровье человека. Кроме того, будущий преподаватель физической культуры должен иметь организаторские навыки, владеть методами управления физкультурно-массовой и спортивной работы, знать теорию и историю физической культуры, изучать педагогику, теорию физического воспитания.

В круг высшего физкультурного образования входят также знания, умения и навыки в нескольких избранных студентом видах спорта: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, единоборств.

Во время учебы в институте физкультуры студент должен получить I разряд по виду спорта, в котором он специализируется, и два III разряда по другим видам спорта. Специалист должен знать место и значение избранных видов спорта в системе физического воспитания и в ряду других видов спорта, историю их развития, технику выполнения упражнений и методику обучения.

Высшее физкультурное образование включает самый широкий и разнообразный круг дисциплин, овладев которыми специалист становится мастером своего дела.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Специальные педагогические училища физической культуры, отделения педучилищ, техникумы физического воспитания, школы тренеров, факультеты физического воспитания педагогических институтов и институты физической культуры.

В нашей стране 21 институт физкультуры, 30 техникумов, 10 школ тренеров и свыше 80 педучилищ и отделений педучилищ. Они расположены в самых разных уголках нашей страны, в том числе и самых отдаленных.

В техникумах физической культуры, педучилищах и школах тренеров учащиеся получают теоретическую и практическую подготовку по специальности, изучают общеобразовательные предметы в объеме средней школы, а также анатомию, физиологию, гигиену, спортивную медицину, лечебную физическую культуру, психологию, педагогику, теорию и методику физического воспитания, историю и организацию физической культуры. Кроме того, более углубленно изучается вид спорта, в котором занимающийся специализируется, и методика его преподавания. Во время учебы учащиеся много занимаются спортом, совершенствуют свое мастерство и, окончив учебное заведение, имеют тот или иной спортивный разряд, некоторым присваивают судейскую категорию. Выпускники техникума физической культуры и педагогических училищ получают среднее специальное образование и специальность — преподаватель физической культуры. Они работают в общеобразовательных школах, коллективах физической культуры.

Окончившие школы тренеров получают среднее специальное образование и звание «тренер по виду спорта». В школах тренеров учатся активные спортсмены. Получив специальное образование, они работают тренерами в спортклубах, ДСО, спортшколах, сборных командах.

Высшее физкультурное образование можно получить на факультетах физического воспитания педагогических институтов и в институтах физкультуры. Здесь же можно продолжить занятия спортом. В институтах физкультуры, на факультетах физвоспитания нередко

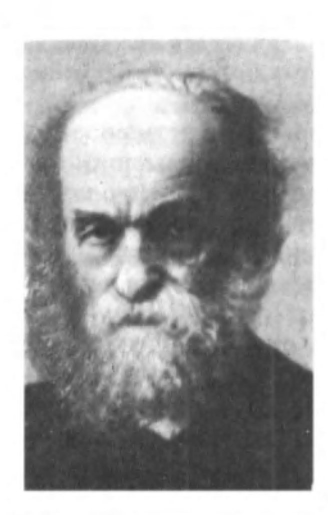


учатся члены сборных команд страны, республик по самым различным видам спорта. Студенты получают широкое общее и специальное образование. На факультетах физического воспитания, готовящих учителей общеобразовательных школ, изучают предметы, формирующие марксистско-ленинское мировоззрение, а также анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, спортивную медицину, лечебную физкультуру, массаж, педагогику и ее историю, психологию, теорию и методику физического воспитания, историю физической культуры, организацию и управление физической культурой и спортом, спортивно-методические предметы. Студенты получают знания по гражданской обороне. Практику проходят в основном в общеобразовательных школах, пионерских лагерях, в спортклубах по месту жительства. Институты физической культуры готовят преподавателей физического воспитания школ, техникумов, вузов, тренеров по видам спорта на спортивном факультете. От поступающих требуют высокой спортивной подготовки — не ниже II спортивного разряда по избранному виду спорта. Выпускники же спортивного факультета института физкультуры должны иметь I разряд, звание мастера спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ОРГАНИЗАТОР

Общественник, занимающийся организацией спортивной работы в коллективе физкультуры, активный спортсмен, передающий другим свои спортивные знания и умения. Физкуль-

ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ ЛЕСГАФТ



П. Ф. Лесгафт (1837—1909) — русский педагог, анатом и врач, основоположник научной системы физического образования.

П. Ф. Лесгафт — один из крупнейших русских педагогов, страстно выступавший за подлинно научное просвещение масс, заботливый врач, оказывавший бескорыстную помощь народу. Он был также видным общественным деятелем, руководителем первого в России общества содействия физическому развитию учащихся.

Родился Лесгафт в Петербурге. Окончил медико-хирургическую академию, стал доктором медицины. Был преподавателем Казанского университета, но проработал там недолго: был уволен за выступление в печати против произвола и беззаконных действий реакционных властей и профессоров этого учебного заведения. Над ним был установлен негласный надзор, под которым он находился почти всю свою жизнь.

Заслуга Лесгафта в том, что он создал оригинальную, не имеющую себе подобных во всей мировой педагогике теорию физического образования. Многие идеи Лесгафта до настоящего времени не утратили своего значения. Ученый выступал за разностороннее, гармоническое развитие человека, считал, что умственное, нравственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Он подчеркивал необходимость постепенного и последовательного обучения движениям, переходя при этом от простых к более сложным, учил строить занятия в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью занимающихся. Лесгафт систематизировал различные физические упражнения, а его труды по истории, анатомии, биологии, антропологии, теории и методике физического воспитания легли в основу современной науки о физической культуре. Целью своей теории физического образования ученый считал подготовку молодежи к труду. Этим его теория приближается к задачам советского физического воспитания.

В 1877 г. Лесгафт основал курсы учителей гимнастики для военного ведомства, а в 1896 г. открыл курсы руководительниц физического образования в Петербурге. Он стремился воплотить свои идеи в жизнь.

Петр Францевич был не только выдающимся ученым, но и убежденным гуманистом, демократом. Он глубоко сочувствовал революционному движению и всячески помогал революционерам. В донесениях царская полиция сообщала о том, что лекции господина Лесгафта оказывают вредное влияние на молодежь, вселяя в нее революционные убеждения.

После Великой Октябрьской социалистической революции, в 1919 г., курсы, созданные Лесгафтом, были преобразованы в институт физического образования. Ныне это Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта в Ленинграде.

турный организатор (физорг) избирается открытым голосованием в группе физкультурников, в классе, на факультете, курсе, бригаде, отделе, цехе. Работают физорги под руководством профбюро или цехового комитета профсоюза, а также совета коллектива физкультуры.

Роль физкультурных организаторов очень важна в каждом коллективе физкультуры. От их энергии, инициативы, исполнительности зависит, как будет работать секция, часто ли будут проходить соревнования, все ли сдадут нормы ГТО. Обязанности физоргов весьма разнообразны. Они привлекают людей к занятиям физкультурой и спортом; создают спортивные секции, а нередко и руководят ими; созывают собрания физкультурников; организуют различные соревнования, сдачу норм ГТО в классе, группе, цехе. Кроме того, физорги готовят команды для участия в первенствах школы, ПТУ, техникума, вуза, предприятия; проводят оздоровительные мероприятия, туристские походы, ведут отчетную документацию, собирают членские взносы.

Для повышения квалификации физкультурных организаторов ежегодно проходят семинары, на которых опытные преподаватели помогают общественникам овладеть различными организационными навыками.

ФИНАЛ

Финал — это решающая, заключительная стадия соревнований, в которой определяется победитель. Регламент финальных соревнований, количественный состав и другие их особенности оговорены правилами и положением о соревнованиях.

Всем участникам финальных соревнований должны быть созданы абсолютно равные условия, чтобы наиболее объективно определить победителя. В индивидуальных видах спорта (в легкой атлетике, плавании и т. д.) состав участников финала определяется по итогам предварительных и других (четвертьфинальных, полуфинальных) предшествующих главному старту соревнований.

В командных видах (хоккее, футболе), а также в боксе, борьбе финалистами становятся спортсмены или коллективы, одержавшие победы над соперниками.

Результаты предварительных соревнований в финале чаще всего не учитываются. Однако в ряде видов спорта участники, показавшие в ходе предварительных стартов лучшие результаты, пользуются определенным преимуществом.

Так, в плавании спортсмены, имеющие лучшее время в предварительных заплывах, получают в финальном заплыве преимущественные средние дорожки (четвертую или пятую), что помогает им лучше видеть всех соперников.

Однако в ряде видов спорта, большей частью игровых, а также в гимнастике, результаты, показанные в ходе предварительного розыгрыша, входят в общий зачет. По такой схеме проводятся чемпионаты мира по хоккею, чемпионаты по баскетболу. В гимнастике оценки, выставленные спортсмену на снарядах в борьбе за первенство в многоборье, суммируются с оценками, показанными затем на отдельных снарядах для определения сильнейшего на брусьях, перекладине, кольцах и других снарядах.

ФИНИШ

Финиш — это конечный пункт дистанции соревнований, обозначенный поперечной полосой на беговой, конькобежной дорожке, треке или шоссе, воротами с транспарантом «Финиш» в лыжном и горнолыжном спорте, особыми ограничительными знаками на воде в гребном и парусном спорте, стенкой бассейна в плавании.

Но финиш — это завершающая часть соревнований. Она характеризуется наивысшим напряжением в борьбе за первенство. Не случайно же очень распространенными в спорте стали такие словосочетания, как «финишный рывок», «финишный бросок», «финишная прямая», «борьба на финише».

В разных видах спорта окончание дистанции фиксируется по-разному: у бегунов, когда грудь спортсмена коснется финишной ленточки; пловец завершает дистанцию касанием рукой стенки бассейна; лыжник считается финишировавшим, когда крепление его лыжи оказывается на уровне условной линии финиша; в коньках секундомер останавливается, когда передний конек спортсмена пересекает линию финиша. В автомобильных гонках, мото- и велогонках спортсмен завершит дистанцию тогда, когда переднее колесо пересечет финишный створ; у гребцов, яхтсменов и других представителей водных видов спорта окончание дистанции отмечается по носу судна, в конном спорте — по голове лошади.

Однако в современном спорте спортсменов на финише могут отделять не секунды, и не сантиметры, а доли секунды и даже миллиметры. В этом случае на всех крупных соревнованиях спортсмена, пришедшего на финиш первым, определяют с помощью фотофиниша — специального устройства, в котором параллельно с секундомерами работает и киносъемочный аппарат, включающийся в момент выстрела стартового пистолета. При фотофинише на основную часть пленки проецируется изображение спортсменов, пересекающих линию финиша, а в нижней части пленки цифра-

ми показываются секунды, черточками—ее десятые и даже сотые доли. После проявления пленки фотофиниша можно без особого труда определить время победителя, самого победителя в случае, если спортсмены финишировали почти одновременно.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СССР

Формы занятий физкультурой и спортом в нашей стране весьма разнообразны. Уроки физической культуры по государственным программам учебных заведений, уроки (занятия) в спортивных школах—это формы обязательных занятий. Добровольными являются занятия в спортивных секциях, занятия по месту жительства, самостоятельные, спортивные соревнования, утренняя и производственная гимнастика, туристские походы.

Очень важно так проводить занятия, чтобы они приносили наибольшую пользу. Как бы ни были различны формы занятий физическими упражнениями, строятся они одинаково: имеют подготовительную, основную и заключительную части.

Любой урок, любая тренировка начинается с разминки. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка бывает общей и специальной. Общая разминка разносторонне и постепенно воздействует на организм спортсмена. Это обычно ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Специальная разминка готовит занимающихся непосредственно к тем упражнениям, которые им предстоит выполнять в основной части занятия. Разминка длится 10—20 мин. Во время основной части занимающиеся приобретают новые навыки или совершенствуют их, тренируются.

Цель заключительной части—постепенно снизить нагрузки на организм. Помогают этому несложные, хорошо знакомые упражнения с небольшой нагрузкой, упражнения на расслабление. От соблюдения правил ведения занятий зависит успешное освоение физических упражнений, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и других качеств.

Обычно там, где занятия проводит преподаватель (учитель физкультуры, тренер, инструктор), они имеют форму урока. На уроках совершенствуются в спорте учащиеся общеобразовательных школ, ПТУ, техникумов. Тренировки в ДЮСШ, спортивных секциях, занятия по физкультуре в вузах также проходят в форме урока. Именно эта форма создает наилучшие условия для воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Педагог на уроке работает в течение строго установленного времени, с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию. Во всех учебных заведениях уроки проводятся по утвержденным государственным программам. Разделы государственной программы по предмету «Физическая культура» в школе для I—III, IV—VIII и IX—X классов тесно связаны друг с другом и с I, II и III ступенями комплекса ГТО. Программа для I—III классов включает теоретические сведения, гимнастику, подвижные игры, лыжную подготовку и элементы легкой атлетики. В IV классе эти разделы расширяются, а также включается плавание и спортивные игры (ручной мяч или баскетбол).

Уровень норм и требований программного материала для V—VIII классов повышается до нормативов комплекса ГТО I, II и III ступеней. Для мальчиков с VI класса вводится борьба, а для девочек—художественная гимнастика. Нагрузки для мальчиков и девочек на уроке различны.

У учащихся IX—X классов программа составлена отдельно для юношей и отдельно для девушек. Для девушек исключены, например, такие упражнения, как поднимание и перенос тяжестей, установлены более низкие нормы и требования. Время на занятия художественной гимнастикой увеличивается. Весь программный материал направлен на подготовку и выполнение норм и требований комплекса ГТО III ступени. Юноши, кроме того, занимаются допризывной подготовкой.

Программа по физической культуре в ПТУ также тесно связана с комплексом ГТО, но имеет и свои особенности. Она включает в себя профессионально-прикладную физическую подготовку.

Урок по методам организации бывает фронтальным, групповым и индивидуальным. При фронтальном методе одно и то же задание выполняют все занимающиеся. При групповом каждая группа работает над своим отдельным заданием. При индивидуальном методе каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно. Для уплотнения урока нередко применяют и так называемую круговую тренировку, при которой занимающиеся, непрерывно перемещаясь по кругу, выполняют по группам серии заданий.

Уроки (тренировки) в спортивных школах, спортивных секциях, спортклубах и ДСО составлены таким образом, чтобы готовить спортсменов высокой квалификации и дать им навыки инструкторов-общественников и судей по спорту. В спортивных секциях коллективов физкультуры уроки (занятия) имеют целью развитие массового спорта, повышение спортивного мастерства, оздоровление занимающихся.

Утренняя гимнастика, гимнастика в режиме учебы или труда, большинство занятий по месту жительства и отдыха—эти виды занятий могут проводиться без преподавателя. Такого рода занятия воспитывают самодис-

циплину, инициативу, привычку к культурному отдыху.

Особый интерес вызывают всегда соревнования. Они требуют напряжения всех сил, волевых и нравственных качеств человека. В суровых условиях соперничества, спортивной борьбы закаляются, укрепляются эти качества. В соревнованиях с их максимальными нагрузками участвуют лишь здоровые, подготовленные люди.

Как форма занятий соревнование состоит из подготовительной, разминочной части, основной части — самих стартов и части заключительной — восстанавливающих процедур, подведения итогов.

Утренняя гигиеническая гимнастика доступна людям любого возраста и пола, она помогает создать после сна бодрое, работоспособное состояние. Утренняя гигиеническая гимнастика проводится и индивидуально, и в группе. Индивидуально, как правило, в домашней обстановке, нередко руководствуясь трансляцией по радио или телевидению комплекса упражнений. Групповые занятия гигиенической гимнастикой проводятся в школах, учебных заведениях, в интернатах, пионерских и оздоровительно-спортивных лагерях.

На заводах, фабриках, учреждениях во время рабочего дня проводится производственная гимнастика, упражнения для которой подбираются таким образом, чтобы снять утомление, включить в работу мышцы, не участвующие в труде. По типу производственной гимнастики физкультминутку устраивают и в школах на уроках, особенно с младшими школьниками. Она длится всего 1—2 мин, но помогает переключить внимание, отдохнуть.

Занятия физкультурой и спортом по месту жительства весьма разнообразны. Они могут идти и в физкультурных группах в форме уроков, могут быть незапланированными, например игра в волейбол, состязания дворовых коллективов, туристские походы. Свои особенности имеют занятия спортом в местах отдыха, например в парках культуры и отдыха. Их посетители принимают участие в открытых стартах, сдают нормы ГТО, купаются, плавают, а зимой катаются на коньках, на лыжах.

В последние десятилетия все более широкое распространение получают самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Для успешного их проведения необходимо сначала проверить состояние здоровья, ознакомиться с методическими пособиями. Миллионы людей выезжают за город, в туристские походы, на рыбную ловлю. Они делают по утрам зарядку, ходят на лыжах, увлекаются бегом и ходьбой.

Занятия физической культурой и спортом воспитывают и физически развивают человека. Они укрепляют здоровье и волю, вырабатывают силу, выносливость, мужество, учат хорошо владеть своим телом, помогают освоить массу разнообразнейших движений.

ФУТБОЛ

Спортивная командная игра с мячом. Одна из самых популярных в мире. Футбол — это игра двух команд, цель которых — забить мяч в ворота соперников. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Продолжительность игры — 90 мин (два тайма по 45 мин с 10-минутным перерывом). Игроки в поле не имеют права касаться мяча руками, это разрешается делать только вратарю и только в пределах своей штрафной площади.

Местом для игры служит ровное поле с травяным покровом в форме прямоугольника со сторонами от 100 до 110 м в длину и от 69 до 75 м в ширину. На поле наносится соответствующая разметка. На линии ворот на одинаковом расстоянии от углов поля устанавливаются ворота, ширина которых 7 м 32 см от одной вертикальной стойки до другой, высота — 2 м 44 см от земли до горизонтальной перекладины. На ворота с внешней их стороны прикрепляется веревочная сетка. Игра ведется кожаным мячом с окружностью от 68 до 71 см, вес мяча от 396 до 453 г.

Название игры произошло от английских слов «фут» — «ступня», «бол» — «мяч». Известно, что «ножной мяч» появился в Англии немногим более ста лет назад. Однако истоки современного футбола уходят в далекое прошлое, его черты находят в различных играх с мячом, которые были известны еще до нашей эры в странах Древнего Востока и в античном мире.

В Англии нашли самую совершенную по тем временам и не устаревшую сейчас круговую форму проведения футбольных соревнований (когда каждая команда играет с каждой другой).

На Британских островах возник и первый футбольный клуб — «Шеффилд Юнайтед» (1855). Причем это произошло раньше, чем были сформулированы первые правила игры. В отличие от всех других видов спорта футбол самый консервативный. Правила игры почти не изменились с 1863 г. Но в них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

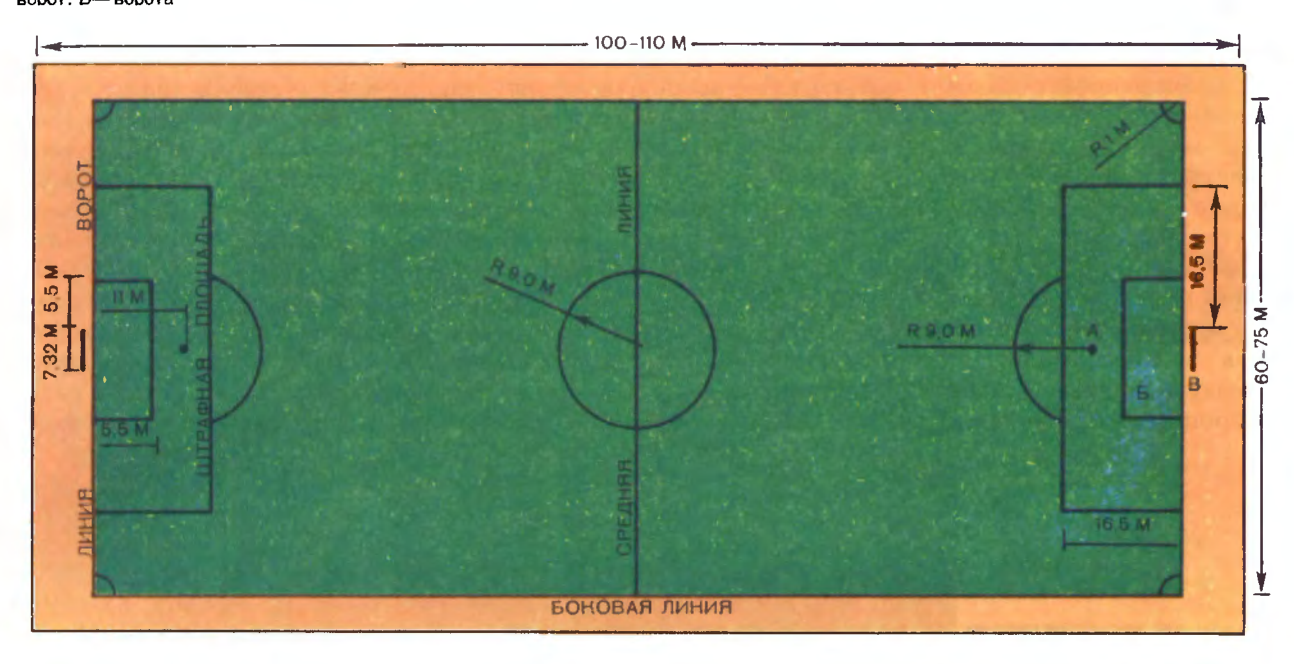
В 1904 г. было образовано международное футбольное объединение — ФИФА (Международная федерация футбольных ассоциаций). Сегодня ФИФА — самая крупная в мире международная спортивная организация, объединяющая футболистов 146 стран мира.

В программе Олимпийских игр футбол появился в 1900 г., а первый чемпионат мира по футболу состоялся в 1930 г. Мировые первенства проводятся с тех пор почти регулярно каждые 4 года в промежутке между Олимпийскими играми.

В России футбол начал развиваться в конце прошлого столетия. В 1898 г. в Петербурге состоялся первый товарищеский матч. Пер-



Футбольное поле. *А*—точка 11-метрового удара, *Б*—площадь ворот. *В*—ворота



венство России было проведено в 1912 г. В том же году сборная России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. К весне 1915 г. Всероссийский футбольный союз объединял 7 тыс. футболистов.

По-настоящему массовым и признанным в мире наш футбол стал после Великой Октябрьской социалистической революции. Сегодня в стране насчитывается более 3 млн. организованных футболистов, сотни команд,

НИКИТА СИМОНЯН

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Н. Симонян (р. 1926)— олимпийский чемпион, один из самых результативных участников чемпионатов СССР; награжден орденом Трудового Красного Знамени.



В футболе нет официальных рекордов, высшие достижения игроков фиксирует футбольная статистика. Никому еще из наших нападающих не удалось повторить достижение заслуженного мастера спорта, олимпийского чемпиона Никиты Симоняна, который в чемпионате СССР 1950 г. провел в ворота соперников 34 мяча! Никите Симоняну принадлежит и абсолютный «рекорд» результативности среди футболистов: выступая в первенствах страны и за сборную команду Советского Союза, он забил 156 мячей.

Если бы каждый нападающий уже с детских лет стремился к подобной результативности, представляете, каким бы богатым на голы стал наш футбол! У классика футбольной игры Симоняна нужно учиться. Симонян постоянно стремился забивать мячи, а главное, подкреплял это желание неустанным трудом на тренировках, каждый раз оставаясь после общих занятий на поле. Никогда, ни при каких обстоятельствах Симонян не нарушал правил игры, с уважением относился к соперникам. Он много лет играл в московском «Спартаке» и в сборной СССР, оставаясь самым выдержанным, самым дисциплинированным футболистом. О его спортивной выдержке до сих пор ходят легенды. Даже не в меру жесткие защитники приходили в смущение от игровой вежливости Симоняна и доставляли ему неприятностей в борьбе меньше, чем другим нападающим. Может быть, именно в результате такой манеры игры у Симоняна почти никогда не было тяжелых травм.

Признанный мастер футбола, Н. Симонян отмечен многочисленными титулами как игрок и впоследствии тренер не только ведущих клубов высшей лиги, но и сборной СССР.

начиная от клубов высшей лиги и кончая детскими дворовыми командами, которые регулярно проводят соревнования на приз «Кожаный мяч». Регулярно с 1936 г. проводятся чемпионаты СССР, разыгрывается Кубок страны, в котором принимают участие лучшие клубные команды.

В истории советского футбола есть и героические страницы. Во время Великой Отечественной войны, когда немецкие захватчики ворвались в Киев, большая группа футболистов команды «Динамо», занятая на строительстве оборонительных рубежей, не успела эвакуироваться и осталась в городе. Гитлеровцы создали сборную из лучших футболистов немецких авиачастей. Но и в этом матче, проходившем летом 1942 г., победа была на стороне динамовцев. Участники этого матча были отправлены в концлагерь, а четверо динамовцев — А. Клименко, Н. Коротких, И. Кузьменко и Н. Трусевич — расстреляны. Футболисты-патриоты не отступили перед угрозами гитлеровцев, остались до конца верны своему долгу.

На международной арене известность советскому футболу пришла в послевоенные годы. В числе первых наших клубов московское

БРАТЬЯ СТАРОСТИНЫ



Заслуженный мастер спорта Николай Старостин (р. 1902) — один из лучших крайних нападающих 20—30-х гг.; награжден орденом Ленина
Заслуженный мастер спорта Александр Старостин (р 1903) — один из лучших защитников отечественного футбола 20—30-х гг, пятикратный чемпион СССР; награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени.
Заслуженный мастер спорта Андрей Старостин (р. 1906) — один из лучших центральных полузащитников и защитников 20—30-х гг., четырехкратный чемпион СССР; награжден орденом «Знак Почета»
Мастер спорта Петр Старостин (р 1909) в 30-е гг выступал в составе московской команды «Спартак», награжден орденом «Знак Почета».
На снимке Александр и Николай (вверху); Андрей и Петр (внизу)

Братья Старостины — пример преданности клубу, который воспитал их, помог найти призвание, место в жизни, стать большими спортсменами. Вся их спортивная биография связана с московским «Спартаком». Братья считают, что не будет ярких, запоминающихся побед, если не дорожишь честью коллектива, если не готов отдать все силы и умение ради укрепления его авторитета. Они были в числе активных организаторов популярнейшего в стране добровольного спортивного общества, много лет с честью защищали его цвета. И эту любовь и привязанность к родной команде, верность ее славным традициям передают нынешнему молодому поколению спартаковцев.

Старостины немало сделали для становления и развития отечественного футбола. Сначала как игроки, которые своими действиями на футбольном поле способствовали популяризации этого замечательного, любимого нашим народом вида спорта; затем как тренеры, воспитавшие целую плеяду замечательных мастеров кожаного мяча. Особенно преуспели на этом поприще Николай и Андрей Старостины. Николай Петрович — начальник команды мастеров московского «Спартака».

Братья немолоды, но выглядят значительно моложе своих лет. Они стройны, подтянуты — настоящие атлеты. Культурные, образованные люди, прекрасные собеседники, послушать которых — одно удовольствие. А какими страстными пропагандистами футбола, лучших традиций советского спорта предстают они в своих книгах! Николай Петрович — автор книги «Звезды большого футбола», Андрей Петрович — книг «Большой футбол» и «Повесть о футболе». С интересом читается и книга Александра Петровича «Рассказ капитана». В ней воспоминания тех лет, когда братья были капитанами и «Спартака», и сборных страны.

Братья Старостины (есть еще и четвертый брат — инженер Петр Петрович Старостин, тоже игравший в предвоенные годы в «Спартаке») выполняют большую общественную работу. Александр Петрович долгие годы был председателем Федерации футбола РСФСР, а Андрей Петрович возглавляет ныне Федерацию футбола Москвы.



Момент игры





Атакуют московские торпедовцы

«Динамо» совершило в 1945 г. поездку по Англии. Первое же выступление советских футболистов на родине футбола произвело сенсацию. В той знаменитой поездке динамовцы две встречи выиграли, а две свели вничью.
Сборная СССР по футболу была создана в 1952 г. перед Олимпийскими играми в Хельсинки. Спустя 4 года сборная СССР выиграла золотые медали в олимпийском турнире в Мельбурне, победив в финальном матче очень сильную сборную Югославии — 1:0. Вторая из наиболее значительных побед нашей сборной была одержана в 1960 г. в розыгрыше первого кубка Европы (ныне этот турнир преобразован в чемпионат континента).
С 1958 г. сборная СССР принимала участие в финальной части четырех чемпионатов мира. Самым удачным для нас был мировой чемпионат 1966 г. в Англии, где советская команда заняла четвертое место.
Европейский союз футбольных ассоциаций — УЕФА — проводит ежегодно несколько международных турниров для клубных команд стран Европы. Это соревнования на Кубок европейских чемпионов, Кубок обладателей кубков и Кубок УЕФА. Победители этих чемпионатов разыгрывают неофициальное первенство на Суперкубок. В 1975 г. динамовцы Киева стали единственной в нашей стране командой — обладательницей Суперкубка. Советские команды принимают участие во всех трех представительных и интересных турнирах.

ГРИГОРИЙ ФЕДОТОВ



Заслуженный мастер спорта Г. Федотов (1916—1957) — чемпион СССР 1946, 1947 и 1948 гг., первый футболист страны, забивший 100 мячей в чемпионатах страны; награжден орденом Трудового Красного Знамени

Появление в большом футболе молодого Федотова произвело огромное впечатление на любителей футбола. Знатоки футбола приходили на тренировки Федотова, чтобы полюбоваться его виртуозным владением мячом, могучими прыжками, бегом.
Н. П. Старостин, известный футболист, позднее тренер и спортивный руководитель, в своих мемуарах так отозвался о Федотове: «Я с первого же взгляда понял, что это незаурядный игрок. На тренировке он меня покорил, после игры я им бредил».
Играть Федотов начал в подмосковном городе Ногинске. Уже в юные годы он выделялся редким трудолюбием, склонностью к оригинальным решениям на футбольном поле. Он часами наблюдал за тренировками более опытных игроков и уже на следующий день пытался повторить наиболее интересные финты, удары.
Федотов умел и любил брать игру на себя и забивал очень важный гол, как например, в матче московского «Спартака» с командой Барселоны на Антверпенской Рабочей олимпиаде. Тогда Федотов сумел обвести всех испанских защитников и послать мяч в сетку — спартаковцы завоевали первое место в турнире. Федотов выделялся тонким пониманием игры, он мог дать прекрасный пас партнеру, отвлечь на себя защитников, чтобы образовать «коридор» у чужих ворот, выбрать наилучший момент и позицию для грозной атаки.
На чемпионате мира в Швеции (1958) любителей футбола поразил удар «сухой лист», который применили бразильцы, ставшие тогда победителями. Даже при подаче угловых они так ловко закручивали мяч, что он по какой-то необыкновенной траектории летел в чужие ворота, и нередко вратари были бессильны взять такой мяч. Но за двадцать лет до этого невозмутимый и скромный юноша Гриша Федотов наилучшим образом выполнял «сухой лист» на московских стадионах. И никто не удивлялся при этом, ибо все знали, что Федотов умеет и не такое, да что там — в футболе Федотов умеет все.
В 1938 г. он был призван в армию, стал нападающим команды ЦДКА. В этом коллективе собрались великолепные нападающие, партнерами Федотова были В. Бобров, А. Гринин, В. Николаев, В. Демин. Замечательные природные способности Федотова, склонность к импровизации и серьезное отношение к футболу позволили ему быстро освоиться в слаженном коллективе и стать лидером атак армейцев.
Вместе с Григорием Федотовым футболисты ЦДКА 3 раза выигрывали чемпионаты Советского Союза. В эти годы Федотов первым в мировом футболе выступил в роли «блуждающего» нападающего и блестяще осуществлял эту тактику. Он появлялся в разных точках штрафной площадки соперников. В конце 30—40-х гг. он был одним из лучших футболистов Европы, с его именем связано становление советской школы футбола.
В жизни это был обаятельный, с какой-то врожденной деликатностью человек. Слава не изменила его, он оставался скромным и доброжелательным в общении с людьми.
В честь этого выдающегося спортсмена создан символический футбольный «Клуб Григория Федотова», войти в который могут лишь футболисты, забившие не менее 100 голов на всесоюзных чемпионатах, в составе сборной страны и на международных кубках.

Наибольшего успеха добились динамовцы Киева, выигравшие (1975) Кубок обладателей кубков европейских стран.

Издавна проводятся и многочисленные турниры для юношеских и молодежных сборных и клубных команд. И в этих соревнованиях наши футболисты добились немалых успехов: юноши 4 раза (в 1966, 1967, 1976 и 1978 гг.) выигрывали турниры УЕФА, фактически неофициальные первенства Европы, а молодежная сборная страны выиграла в 1977 г. первый чемпионат мира среди своих сверстников.

За прошедшие годы образовалась советская школа футбола, которую отличают коллективизм, маневренность игроков. В советском футболе воспитаны замечательные мастера этой игры, которые получили и мировое признание. Два советских футболиста — вратарь Л. Яшин и нападающий О. Блохин — в разные годы были признаны лучшими футболистами Европы. В товарищеских матчах за сборные Европы и мира участвовали защитник А. Шестернев, полузащитник В. Воронин, нападающий С. Метревели.

Славные страницы в летопись советского футбола вписали такие известные клубы, как столичные ЦСКА, «Динамо», «Спартак», «Торпедо», динамовские коллективы Киева и Тбилиси и замечательные виртуозы кожаного мяча — братья Старостины, М. Якушин, М. Семичастный, К. Бесков, В. Понедельник, В. Иванов, Н. Симонян, И. Нетто и др.

ЛЕВ ЯШИН

Заслуженный мастер спорта Л. Яшин (р 1929) — олимпийский чемпион, пятикратный чемпион СССР. В 1963 г., как лучший футболист Европы, получил приз «Золотой мяч»; признан лучшим вратарем первенства мира 1966 г.; награжден орденом Ленина и двумя орденами Трудового Красного Знамени.



В советском футболе было и есть немало талантливых вратарей, потрясавших своим искусством и наши, и зарубежные стадионы. Лучший из всех — московский динамовец Лев Яшин. Он человек смелой, неугасающей творческой мысли. Он новатор в спорте.

До него стражи ворот, как правило, ограничивали свою деятельность пределами вратарской площадки и стремились лишь к одному: не дать мячу влететь в сетку. Яшин же решил, что не стоит ждать, пока нападающие с удобной позиции пробьют по воротам, а нужно противоборствовать им, вместе с защитниками разрушать их планы, ставить противника в невыгодные условия.

С этой целью Яшин расширил до предела сферу действий, стал передвигаться по всей территории штрафной площадки, совершать стремительные выходы из ворот, прерывая верховые передачи, идущие с края на край и с флангов — центровым игрокам. Это вначале изумляло нападающих, а потом поставило перед ними сложнейшие тактические задачи. Вратарь в лице Яшина превратился из фигуры ожидающей в фигуру действующую, наносящую контрудары, принимающую активное участие в игре.

Яшину принадлежит и другое важное открытие. До него вратари всего мира стремились как можно дальше послать мяч вперед, часто в ноги защитникам противника. А Яшин передавал мяч тем своим защитникам, для которых в данный момент складывались наиболее благоприятные условия для начала активных наступательных действий. Сейчас так поступают почти все вратари.

В 1954 г. он был включен в состав сборной команды страны и неизменно оставался в ней на протяжении 16 лет. Это рекорд, к которому трудно приблизиться. Не только вратари, но и полевые игроки никогда не оставались в сборной на такой срок.

И сейчас Яшин на передовой советского спорта — он передает свои знания и опыт молодым мастерам кожаного мяча. Учит их искать, дерзать, быть новаторами.



ХОДЬБА СПОРТИВНАЯ

Это соревнования, входящие в программу легкоатлетических турниров. Ходьбу спортивную от бега отличает одна особенность — постоянная опора о землю одной или двумя ногами. Спортсмену нелегко идти быстро и правильно. Во время соревнований судьи внимательно следят за тем, чтобы в каждом шаге нога, на которую в данное мгновение опирается атлет, была обязательно выпрямлена в колене. Если это требование не соблюдается, то спортсмена снимают с соревнования, дисквалифицируют.

Особенно опасное место на дистанции для скороходов — крутые склоны, спуски. На этих участках спортсмен чувствует легкость движений, готов развить еще большую скорость и может непроизвольно перейти на бег, что запрещено. Не случайно арбитры — судьи по стилю на трассах чаще всего находятся именно в таких, наиболее сложных для участников соревнований местах и наблюдают за техникой ходьбы. Опытные мастера на спусках несколько гасят скорость, стараясь уменьшить длину шага.

Чем же отличается спортивная ходьба от обычной? В спортивной ходьбе значительно выше скорость. Лучшие мастера за час преодолевают 13,5—14 км. Повышенная скорость достигается за счет усиленного темпа: скороход подчас делает 200 шагов в минуту, а длина



Соревнования по спортивной ходьбе

шага некоторых спортсменов больше 1 м. В спортивной ходьбе активно работают руки и почти все мышцы, особенно мышцы ног. Чтобы преждевременно не наступала усталость, спортсмен должен расслабить те мышцы, которые в данный момент не работают. Так экономят силы, необходимые для быстрого финиша. Для того чтобы добиться успехов в спортивной ходьбе, нужна хорошая координация движений, выносливость, гибкость.

Начиная с 1927 г. в СССР проходят чемпионаты страны. Большой популярностью у наших скороходов пользуются майские состязания на приз газеты «Спортивная Москва».

Соревнования по спортивной ходьбе включены в программу олимпийских легкоатлетических турниров и чемпионатов Европы, а также розыгрыша Кубка Лугано (по названию швейцарского города).

На крупнейших турнирах спортсмены выступают на дистанциях 20 и 50 км. Больших успехов добились наши лучшие атлеты Л. Спирин, М. Лавров, Н. Смага, В. Солдатенко. Дважды (1960, 1968) был олимпийским чемпионом В. Голубничий.

Победы к советским скороходам пришли после многолетних целенаправленных тренировок. Ведущие мастера во время подготовки прошли путь, равный нескольким виткам вокруг земного шара.

ХОККЕЙ

Командная спортивная игра. Проводится на ледовом поле размером 61 м ×30 м. Площадка ограждена бортами высотой 100—122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды могут находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков во время игры производится в любое время и неограниченное число раз.

Экипировка хоккеистов состоит из деревянной клюшки, коньков, шлема, перчаток и защитной амуниции, которая предохраняет игроков от возможных травм.

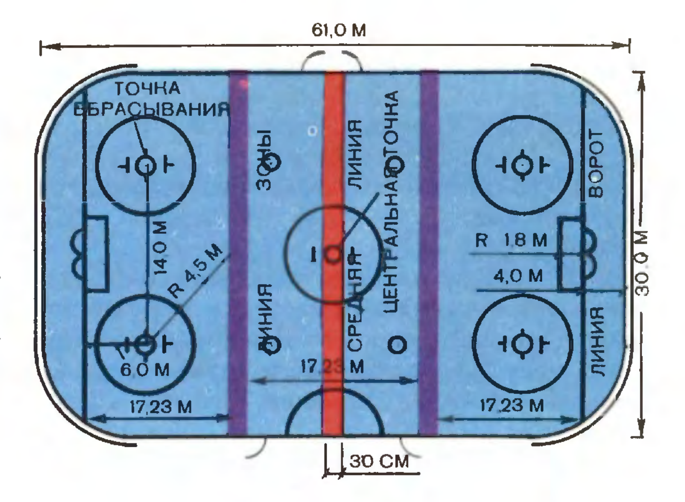
Шайба, которой ведется игра,— плоский круглый диск из твердой резины (толщина — 2,54 см, диаметр — 7,62 см). Продолжительность хоккейного матча — 60 мин чистого времени (3 периода по 20 мин каждый).

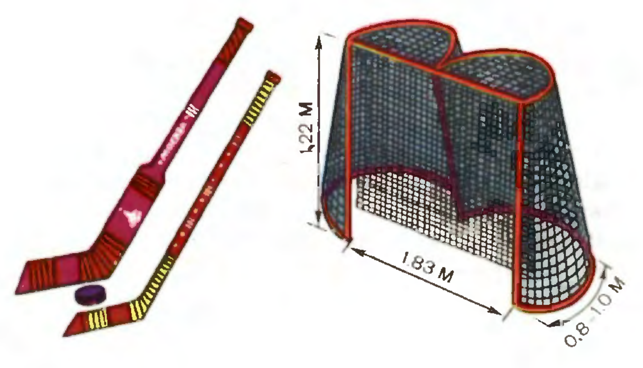
Хоккей с шайбой относительно молод по сравнению с другими видами спорта и разновидностями хоккея. Существует предположение, что слово «хоккей» от старофранцузского «хокэ» (пастуший посох с крюком). Зародился хоккей с шайбой в 60-е гг. XIX в. в Канаде. Первые матчи состоялись в канадском городе Кингстоне зимой 1866—1867 гг. Поначалу в хоккей играли главным образом английские солдаты и канадские студенты, которые привезли хоккей в Европу. Первые матчи в Европе по канадскому хоккею состоялись в Лондоне и носили показательный характер.

Участниками этих встреч были канадские студенты, проходившие курс обучения в английских университетах Кембриджа и Оксфорда.

В начале XX в. хоккей с шайбой стал распространяться в Великобритании, Швеции, Фран-

Площадка для игры в хоккей





Хоккейный матч. Играют команды СССР и Канады



ции, Норвегии, Германии, Швейцарии и других странах Западной и Центральной Европы. Первый международный турнир был проведен в 1908 г. во Франции. В том же году была создана Международная лига хоккея на льду (ЛИХГ). В настоящее время она объединяет национальные хоккейные федерации 131 страны.

В 1910 г. на естественном льду горного озера в швейцарском курортном местечке Лез-Авеньер прошел первый чемпионат Европы по хоккею. В нем приняли участие всего четыре сборные команды — Англии, Германии, Бельгии, Швейцарии.

В 1920 г. впервые в официальных соревнованиях встретились хоккеисты Старого и Нового Света. Турнир хоккеистов проходил в Антверпене в рамках... летних Олимпийских игр. Канадцы, которых представлял клуб «Виннипег Фалконс», вышли победителями.

После этого команды родины хоккея долгие годы доминировали во всех турнирах. В 1930 г. в Шамони прошел и первый чемпионат мира по хоккею.

В России с хоккеем познакомились в 1911 г., но игра не привилась.

На страже ворот советской хоккейной сборной



В СССР хоккей с шайбой стал культивироваться с 1946 г. Первый чемпионат СССР состоялся в декабре 1946 — январе 1947 г. Первыми чемпионами страны были московские динамовцы, опередившие столич-

ВСЕВОЛОД БОБРОВ



Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР В Бобров (1922—1979) — олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы; награжден орденом Ленина

Главная черта его спортивного характера — пламенный патриотизм, огромное чувство ответственности, умение отдать всего себя без остатка борьбе за честь и славу советского спорта. Как выдающийся футболист, Бобров прекрасно проявил эти качества во время победного турне московских динамовцев по Англии (1945), в олимпийском матче СССР — Югославия (1952) и многих других поединках на зеленом поле.

Но наиболее ярко проявились эти качества у Боброва-хоккеиста. Дебют советских хоккеистов на чемпионате мира состоялся в Стокгольме (1954). Тогда в финальном поединке советские спортсмены выиграли у канадской сборной (7:2). Героем же этого матча и всего турнира был В. Бобров. Капитан канадцев писал: «Нас поразили работоспособность русских, умение вести игру в необычайно стремительном темпе. Нас поразило, что в команде, впервые приехавшей на чемпионат, есть такие игроки, как Бобров, игроки самого высокого международного класса. Он настоящий боец и великолепный исполнитель!»

Боброва-хоккеиста отличала, прежде всего, неуемная жажда гола, поистине фантастическая неугомонность. В матче против столичного «Спартака» (1949) он провел в ворота соперников восемь шайб, а зимой 1951 г., выступая против ленинградского «Динамо», установил личный рекорд — десять шайб в одном матче.

Со дня основания сборной команды страны по хоккею и до 1957 г. Бобров был ее неизменным игроком и капитаном. Он забросил в ворота соперников 83 шайбы.

Однако заслуга Всеволода Боброва не ограничивается числом забитых шайб и сыгранных матчей. В середине 50-х гг. имя Боброва для великого множества наших мальчишек стало символом, знаменем, звавшим к спортивным свершениям.

— Моим кумиром в детстве был и остается сегодня Бобров-хоккеист. Прежде всего, благодаря ему я полюбил большой спорт и пришел в него — так сказал один из лучших советских хоккеистов 60-х гг. Б. Майоров.

Вслед за В. Бобровым, за Б. Майоровым и его товарищами по сборной в спорт пришли наши нынешние хоккейные чемпионы. Победная эстафета продолжается. У истоков же ее стоял известный в стране тренер Всеволод Михайлович Бобров.

ных армейцев и спартаковцев по соотношению шайб.

На олимпийском турнире и чемпионате мира 1948 г. впервые померялись силами последние предвоенные чемпионы и первые послевоенные: сборные Канады и Чехословакии. Канадцы забили большее количество шайб и заняли первое место.

Определенный и весьма весомый вклад в быстрое становление советского хоккея внесли товарищеские встречи и совместные тренировки с одним из сильнейших чехословацких клубов — ЛТЦ (Прага) весной 1948 г. Сразу же после чемпионата мира 1948 г. чехословацкие хоккеисты провели в Москве несколько матчей. Советские спортсмены познакомились с хоккеем всего полтора года назад, но в игре с сильнейшей командой мира они показали хорошие результаты. Три открытых матча хозяева и гости сыграли так: одна ничья и по одной победе и поражению.

На мировом чемпионате советские хоккеисты дебютировали в 1954 г. И дебют на льду шведской столицы Стокгольма оказался победным. Причем в решающем матче советские хоккеисты переиграли канадцев — 7:2.

Шайба в игре



Победа принесла сборной СССР первый титул чемпионов мира. В эти годы определилась группа сильнейших хоккейных команд: Советского Союза, США, Канады, Чехословакии, Швеции.

БОРИС МИХАЙЛОВ

Заслуженный мастер спорта Б. Михайлов (р 1944) — двукратный олимпийский чемпион, обладатель семи золотых медалей мировых первенств и шести — европейских, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета»

Больше всего в друзьях-хоккеистах Борис Михайлов ценит чувство товарищества, коллективизм.

— Без поддержки товарищей,— говорит он,— в спорте невозможно добиться успехов. Возьмите нашу тройку нападения. Когда у меня игра не ладится, тяжесть борьбы взваливают на себя мои партнеры — В. Петров и В. Харламов. Если не получается у них, тогда я стараюсь действовать с повышенной нагрузкой. Вот так друг за друга и стоим, считаем, что должны отработать на льду за себя и, если надо, за товарища. В этом вижу основной секрет хорошей игры звена.

Во время матча Михайлов всегда в самом центре хоккейного сражения — перед воротами соперника.

У него бойцовский характер, ему не занимать мужества, храбрости, спортивной отваги. Ведь он капитан и команды ЦСКА, и сборной СССР.

— Чем сильны и ЦСКА и наша сборная? — рассуждает Б. Михайлов.— Тем, что в любых поединках игроки не щадят себя, не уклоняются от борьбы, рвутся на лед, забыв про травмы, усталость. На таких хоккеистов можно всегда положиться; они не подведут, серьезные испытания еще больше сплачивают их.

В этих словах капитана — гордость за советский хоккей, имеющий в своих рядах настоящих бойцов, для которых превыше всего честь Родины. Гордость за ЦСКА — команду, сделавшую Михайлова большим хоккеистом, коллектив, где ему привили лучшие качества, присущие советскому спортсмену.

Б. Михайлов из тех людей, которые незаметно и спокойно делают свое дело в высшей степени мастерски. Про таких говорят: рабочая закваска. Что ж, она у Бориса с юности, с тех пор, как встал к слесарному верстаку, чтобы помогать матери содержать многодетную семью. Эта закваска сегодня чувствуется и в том, что, будучи самым старшим среди партнеров, он играет сильнее многих молодых хоккеистов, служит для них ярким примером. Упорство, настойчивость, твердую закалку выработала в нем служба в рядах Советской Армии. Такими же качествами обладают В. Петров и В. Харламов. Каждый из этих хоккеистов — яркая индивидуальность, но они очень удачно дополняют друг друга и воспринимаются в игре как единое целое. Специалисты считают, что первая тройка ЦСКА и сборной СССР — лучшая в мировом хоккее последних лет.

Встреча сборных хоккейных команд СССР — Швеция

В атаке хоккеисты сборной СССР





После чемпионата мира 1963 г. в Стокгольме советские спортсмены стали лидерами мирового хоккея. Девять раз подряд становились они чемпионами мира. Всего трижды (1972, 1976, 1977) уступала советская сборная почетный титул чехословацким хоккеистам.
А ныне хоккеисты СССР — одни из самых титулованных в мире. Наша сборная 16 раз была чемпионом мира, 19 раз удостаивалась звания чемпионов Европы и побеждала на пяти Олимпиадах, проявляя при этом высокое мастерство и самообладание, выдержку и настоящие бойцовские качества.
Хоккей — самый популярный из зимних игровых видов спорта в стране. Около 600 тыс. человек ныне регулярно занимаются хоккеем.
Ежегодно более 3 млн. мальчишек принимают участие в соревнованиях на призы популярного клуба «Золотая шайба».

ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК

Спортивный путь Третьяк начал в хоккейной секции московских армейцев. Он хотел стать нападающим в хоккейной команде. Но однажды Третьяка попросили занять место вратаря, и выяснилось, что эта роль ему подходит больше. Позднее юным вратарем заинтересовался тренер советской сборной А. В. Тарасов. Он проводил индивидуальные занятия с Владиславом. Советы опытного наставника принесли огромную пользу Третьяку.
Спортивное дарование Третьяка, психологическая устойчивость вызывают восхищение всех знатоков хоккея. Он единственный в истории мирового хоккея голкипер, занявший место в воротах сборной страны в возрасте 18 лет. В 22 года он получил приз лучшего вратаря мира.
Помимо незаурядных природных данных Третьяк обладает и способностью тонко анализировать ход событий на ледяной площадке, предугадывать действия соперников. Перед каждым матчем Владислав подолгу размышляет о достоинствах и недостатках наиболее опасных форвардов, и поэтому с годами у него как бы сложилась в голове огромная «картотека» на них. Он знает, например, что хоккеисты Чехословакии отдают предпочтение замысловатым маневрам у его ворот, а знаменитый канадский нападающий Фил Эспозито предпочитает как бы украдкой, шагом приблизиться к нему, а затем в отчаянной свалке неожиданно послать шайбу в ворота.
Владислав давно взял за правило не винить в пропущенной шайбе защитников. Теоретически, считает он, вратарь может отбить или поймать любую шайбу. К этим идеальным действиям и надо стремиться.
В отличие от большинства хоккейных голкиперов Третьяк не выделяется мощным сложением. Он высок и строен. Это обстоятельство, кстати сказать, одно время делало Третьяка уязвимым в ситуациях, когда шайба летела низом — не всегда успевал нагнуться. Но ценой упорного труда он избавился от этого недостатка.
В 1970 г. Владислав Третьяк впервые выступил на чемпионате мира, и тогда в Стокгольме советские хоккеисты в очередной раз оказались сильнейшими. С той поры коллекция спортивных трофеев нашего вратаря пополнилась многими высшими призами: вместе с командой Третьяк не раз успешно выступал на чемпионатах мира, имеет две золотые олимпийские медали, принимал участие в матчах с канадскими хоккеистами. Ко многим его положительным качествам прибавилась и спортивная мудрость, опыт бывалого турнирного бойца.
Третьяк ведет большую общественную работу. Он консультирует участников турнира «Золотая шайба», выступает перед работниками предприятий, студентами, школьниками.

Заслуженный мастер спорта В. Третьяк (р. 1952) — двукратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира и Европы, награжден орденами Ленина и «Знак Почета»



Всемирно известны такие прославленные мастера хоккея с шайбой, как В. Бобров, А. Гурышев, А. Альметов, В. Якушев, братья Б. и Е. Майоровы, В. Старшинов, В. Харламов, Б. Михайлов, А. Мальцев, В. Васильев, Г. Цыганков, В. Коноваленко, В. Третьяк и многие другие.

В 1972 г. впервые были проведены матчи между профессионалами из Североамериканской национальной хоккейной лиги (НХЛ) и сборными командами СССР, Чехословакии, Швеции. В матчах с любителями профессионалы добились лишь незначительного превосходства. Советские хоккеисты первую серию встреч с командой НХЛ провели успешно. Профессионалы проиграли нашей сборной в первом же матче с большим счетом 7:3.

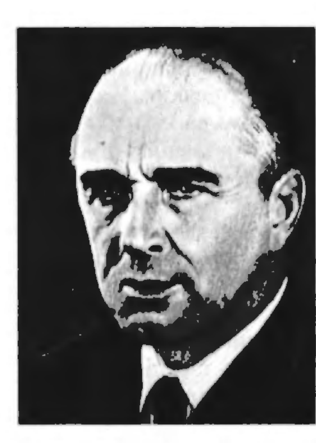
Через 2 года сборная СССР не уступила в матчах с профессионалами из Всемирной хоккейной ассоциации (ВХА).

С 1976 г. Международная лига хоккея разрешила участвовать в чемпионатах мира и любителям, и профессионалам.

Сейчас советские хоккеисты и на уровне сборных, и на уровне клубных команд регулярно встречаются с профессионалами США и Канады.

На Олимпийских играх хоккеисты СССР дебютировали в 1956 г. Они победили в этом турнире.

АРКАДИЙ ЧЕРНЫШЕВ И АНАТОЛИЙ ТАРАСОВ





Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А Чернышев (р. 1914) — двукратный чемпион СССР по футболу, чемпион СССР по хоккею, был старшим тренером сборной СССР по хоккею (1954—1957; 1961—1972), 4 раза завоевывавшей олимпийское первенство и 11 раз первенство мира, награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета».

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, один из зачинателей советского хоккея А Тарасов (р 1918) — трехкратный чемпион СССР, был тренером сборной СССР по хоккею, трижды завоевавшей олимпийское первенство и 9 раз первенство мира, награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета»

Мы как-то больше привыкли называть этих выдающихся хоккейных тренеров страны Аркадий Иванович и Анатолий Владимирович. И мало кто, вероятно, помнит сегодня те времена, когда они тоже выходили на лед с клюшками в руках в составах своих команд. И Чернышев и Тарасов — первопроходцы советского хоккея.

А. И. Чернышев сначала играл в футбол и в хоккей с мячом. В составе московского «Динамо» выигрывал золотые медали чемпиона страны по футболу в 1937 и в 1940 гг. и несколько раз Кубок СССР по футболу и хоккею с мячом. С 1946 г. он играет в хоккей с шайбой. В истории советского хоккея записано, что первую шайбу в первом чемпионате страны забросил нападающий московского «Динамо» А. Чернышев. В том, первом чемпионате СССР золотые медали завоевали столичные динамовцы. Будучи играющим тренером, Чернышев проявил и незаурядные тренерские способности.

А. В. Тарасов прошел тот же путь: от футбола и хоккея с мячом — к хоккею с шайбой. Тарасов чаще всего выступал в роли центрального нападающего. Он и его партнеры по тройке нападения в команде ЦДКА — В. Бобров и Е. Бабич считались сильнейшими нападающими в первые годы развития советского хоккея. Тарасов — самый результативный нападающий чемпионата страны 1947 г. В первых 7 чемпионатах Тарасов был играющим тренером, а с 1953 г. он полностью перешел на тренерскую работу.

С именами этих двух выдающихся тренеров связаны самые большие успехи советского хоккея на международной арене.

А. И. Чернышеву принадлежит своеобразный рекорд тренерской деятельности — он бессменно возглавлял команду московского «Динамо» в течение 28 лет. Примерно столько же лет руководил армейским клубом ЦСКА и А. В. Тарасов. Динамовцы за эти годы дважды становились чемпионами страны, 22 раза — призерами, 2 раза выигрывали Кубок СССР. Под руководством А. В. Тарасова столичные армейцы 17 раз становились чемпионами СССР и 8 раз выигрывали Кубок страны.

А. И. Чернышев и А. В. Тарасов воспитали целую плеяду выдающихся мастеров хоккея. Спокойный, рассудительный Чернышев и горячий, эмоциональный Тарасов составили прекрасный тренерский дуэт.

Они и сейчас много делают для развития этого популярного вида спорта. Перу кандидата педагогических наук А. В. Тарасова принадлежит целый ряд пособий по технике и тактике игры, книги воспоминаний. Он председатель детского спортивного клуба «Золотая шайба». А. И. Чернышев работает директором специализированной ДЮСШ «Динамо» по хоккею, является председателем Главного тренерского совета Федерации хоккея СССР.

Матчи хоккеистов сборных СССР и Чехословакии всегда проходят в упорной и интересной борьбе



С тех пор советские спортсмены лишь один раз уступали олимпийское золото: в 1960 г. проиграли команде США.

В последние годы хоккейные правила претерпели некоторые изменения. Ныне, например, введено и повсеместно практикуется судейство встреч тремя арбитрами (прежде матчи по хоккею обслуживали двое судей), хоккеисты пользуются в большинстве своем клюшками с загнутым крюком, это в известной степени сказалось на силе и концентрированности удара.

В нашей стране разработана и четко действует система подготовки хоккеистов высокого класса. Свой путь будущие чемпионы начинают в детско-юношеских хоккейных школах. В такие школы, число которых с каждым годом становится все большим, принимают ребят 7—8 лет. Постепенно юные хоккеисты овладевают тонкостями популярной игры, осваивают технические приемы, знакомятся с тактикой хоккея. Чемпионаты страны проводятся для игроков начиная с 14—15-летнего возраста.

С сезона 1978—1979 гг. в высшей лиге советского хоккея выступают 12 клубов, в первой лиге — 16. Еще десятки команд играют во второй группе класса «А» и в классе «Б». Команда ЦСКА — сильнейшая хоккейная команда нашей страны. В период с 1946—1979 г. она побеждала на чемпионатах страны 23 раза.

Тысячи различных команд принимают участие в городских, областных и республиканских турнирах.

Год от года все больше искусственных ледовых арен появляется по всей нашей стране и «география» хоккея постоянно расширяется.

Сегодня никого уже не удивляет то, что даже в самых жарких районах Советского Союза занимаются этим популярным видом спорта. Например, успешно выступает в первой лиге советского хоккея команда «Бинокор» из Ташкента. А ведь еще совсем недавно узбекские любители хоккея наблюдали за этой игрой лишь по телевидению.

Несомненно, что и в других наших южных республиках появятся свои хоккейные поля и свои хоккеисты.

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Хоккей на траве — игра в мяч клюшками на травяных площадках, которые в последнее время все чаще заменяются искусственным покрытием. Игра эта была известна еще в Древней Греции и называли ее «файнинда». Описание игры в мяч клюшками на траве можно найти в итальянских рукописях эпохи Возрождения. Известно также, что во Франции в хоккей на траве играли еще в XI в.

В современном виде хоккей на траве появился во второй половине прошлого века в Англии. Тогда же и были составлены первые правила этой игры.

Команда по хоккею на траве состоит из 11 полевых игроков, включая вратаря. В ходе игры разрешается заменять только вратаря и трех игроков. Игра проводится на травяном



Момент матча по хоккею на траве



поле длиной 91,4 м и шириной 55 м, на котором дополнительно размечены площадки перед воротами в радиусе 14,6 м. Это ударные круги, из которых только и можно забить мяч в ворота. Высота их 2,14 м, ширина — 3,66 м. Играют мячом, не превышающим в диаметре 74 мм, вес мяча — 155 — 165 г. Мяч из каучука либо из войлока с пробковой сердцевиной окрашен в белый цвет. Клюшка из дерева: длина произвольная (от крюка до окончания ручки); ширина крюка — 5 см, длина — 37,5 см.; вес — 340 — 794 г. Причем правая сторона крюка выпуклая, а левая плоская — игровая. В этом одно из главных отличий хоккея на траве от хоккея с мячом, в котором разрешается играть любой стороной крюка клюшки. Продолжительность игры — 70 мин. Проводятся два тайма по 35 мин, перерыв между которыми 10 мин. Форма хоккеистов — майка, трусы, кеды или бутсы.

Международная федерация хоккея на траве образована в 1924 г. Однако травяной хоккей гораздо раньше получил олимпийское гражданство: еще на Олимпиаде 1908 г. состоялся турнир хоккеистов, победителем стала команда Великобритании.

В настоящее время регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, турниры разных континентов, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. На Олимпийских играх 1980 г. в Москве вместе с мужскими командами примут участие и женские.

В нашей стране хоккей на траве культивируется с середины 60-х гг. С 1970 г. ежегодно проводятся чемпионаты СССР, а с 1972 г. — всесоюзные юношеские первенства. В 1975 г. состоялись первые матчи женских команд. Мужская сборная команда нашей страны дебютировала на международной арене в 1970 г. С 1979 г. проводятся чемпионаты СССР и среди женских команд.

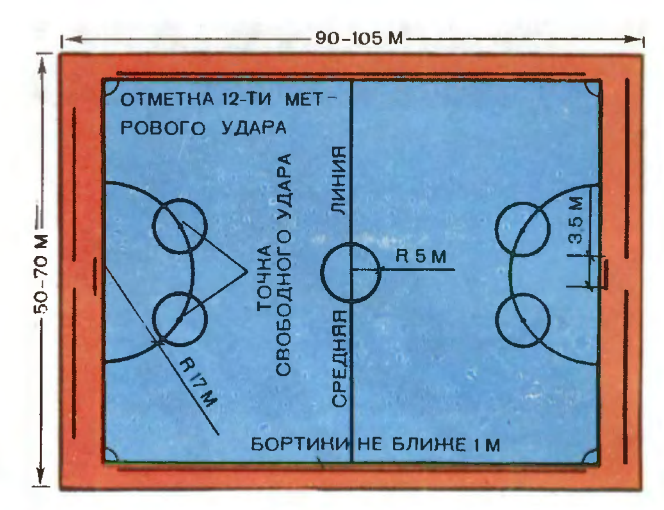
Первым серьезным испытанием для хоккеистов на траве, как мужчин, так и женщин, явится олимпийский турнир в Москве, где наши сборные команды будут дебютировать.

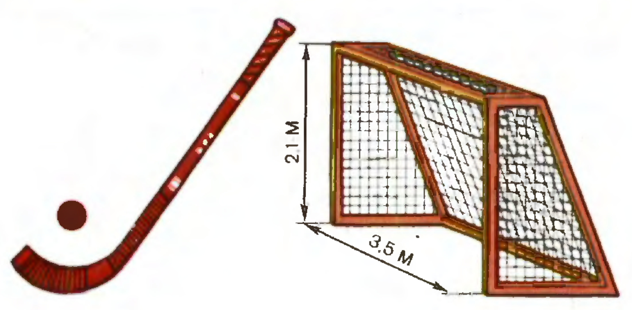
ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Спортивная командная игра на льду. Игроки передвигаются по льду на коньках. Все хоккеисты, исключая вратаря, имеют деревянные клюшки, с помощью которых и стремятся провести мяч в ворота соперника. Команда состоит из одиннадцати игроков, включая вратаря. Длина ледового поля до 105 м, ширина до 70 м.

Высота ворот — 210 см, ширина — 350 см. Длина клюшки с крюком — 120 см, ширина — 6 см, вес до 450 г. Диаметр мяча — 6 см, вес от 58 до 62 г. Как правило, кожаный мяч с пробковой

Поле для игры в хоккей с мячом





сердцевиной оплетается сверху тонкой веревкой.

Продолжительность матча, как и в футболе, — 90 мин (два тайма по 45 мин с 10-минутным перерывом).

Хоккей с мячом, или, как его называют, бенди, был известен в ряде стран Европы еще в середине прошлого века. В конце века в Великобритании были сформулированы первые правила игры.

Первые соревнования в России были проведены в 1898 г.

Однако до Великой Октябрьской социалистической революции хоккей, как и другие виды спорта, не мог получить в России подлинного развития. Только после установления Советской власти хоккей с мячом стал широко распространенной игрой.

В 1955 г. по инициативе Советского Союза была образована Международная федерация хоккея с мячом (ИБФ). В нее вошли четыре национальные федерации — СССР, Швеции, Норвегии и Финляндии. Эти четыре команды и оспаривают раз в 2 года звание чемпионов мира.

С 1968 г. проводятся чемпионаты мира среди юниоров. В промежутке между мировыми первенствами проходит традиционный турнир на уровне сборных этих стран на призы газеты «Советская Россия».

В нашей стране большой популярностью пользуются и всесоюзные соревнования, организуемые ЦК ВЛКСМ на призы клуба «Плетеный мяч».

Правила игры в хоккей с мячом значительно изменились со времени появления этого вида спорта в нашей стране. Так, ныне хоккейный

Хоккей с мячом Атака на ворота соперника

пенальти (штрафной удар) назначается с отметки 12 м. (Прежде пробивали, как и в футболе, одиннадцатиметровые удары.) В хоккее с мячом за незначительные нарушения правил игры назначаются свободные удары, а за грубое нарушение игрок может быть наказан удалением на 5, 10 мин, а иногда и до конца игры.

До 1947 г. проводились соревнования женских команд.

В нашей стране выросли замечательные виртуозы хоккея с мячом, которые долгие годы с успехом выступали в сборной страны. Среди них Н. Дураков, Е. Папугин, В. Трофимов, В. Маслов, А. Мельников, М. Осинцев, Е. Герасимов.

У хоккея с мячом сравнительно узкая «география». Только четыре страны принимают участие в крупнейших международных турнирах. Однако в последние годы этой увлекательной игрой заинтересовались в Канаде, Голландии, Дании, Монголии.

ХРОНОМЕТР

Хронометр, или секундомер,— прибор для измерения и регистрации промежутков времени в часах, минутах, секундах и долях секунды. Хронометры бывают карманные, наручные (как правило, механические) и автоматические (электронные). Для измерения результатов чаще пользуются автоматическими хронометрами. Этого требуют правила международных спортивных федераций. Автоматический хронометр регистрирует время с точностью до 0,01 с. Датчиком времени в таком хронометре служит кварцевый генератор. Современные хронометры сконструированы таким образом, что позволяют следить за временем не только судьям, но по электронному табло и зрителям.

Ц, Ч

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ АРМИИ, ЦСКА

Значительный вклад в развитие физкультурного движения в стране вносят спортивные организации Вооруженных Сил СССР, и в первую очередь Центральный спортивный клуб армии (ЦСКА). 29 апреля 1923 г. в Сокольниках на опытно-показательной площадке Всевобуча состоялся массовый физкультурный праздник бойцов Красной Армии. С этой даты берет свое начало ЦСКА. В разные годы этот армейский клуб был известен под названиями: с 1928 г.— ЦДКА; с 1953 г.— ЦСК МО СССР (Центральный спортивный клуб Министерства обороны СССР); с 1963 г.— ЦСКА. В клубе проводится большая работа по подготовке высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Вооруженных Сил, организуются занятия по физкультуре и спорту среди офицеров, генералов и служащих центральных управлений и Главного управления Министерства обороны СССР, раз-

Дворец спорта ЦСКА







Знамя Центрального спортивного клуба Армии

рабатываются методические материалы и проводятся учебно-методические мероприятия со спортсменами, тренерами, судьями — представителями различных видов спорта.

ЦСКА поддерживает связь со спортсменами-военнослужащими через сеть спортивных клубов Армии (СКА), имеющихся в каждом военном округе. Спортсмены ЦСКА не только постоянно представляют Вооруженные Силы СССР на всех крупнейших всесоюзных соревнованиях, но и входят в составы сборных команд страны и успешно выступают на многих международных соревнованиях — чемпионатах Европы, мира, Олимпийских игр.

В спортивных секциях ЦСКА воспитаны такие всемирно известные мастера, как победители Олимпиад стрелок А. Богданов, конькобежец Е. Гришин, фехтовальщики В. Назлымов, В. Кровопусков, М. Ракита, штангист Ю. Власов, легкоатлет В. Куц, велосипедист В. Капитонов.

Большой популярностью в нашей стране пользуются команды ЦСКА по хоккею, баскетболу, волейболу, гандболу и футболу, неоднократно выигрывавшие звание чемпионов СССР и представлявшие свой клуб в составе сборных СССР на крупнейших соревнованиях, включая и Олимпийские игры.

При ЦСКА работает несколько специализированных ДЮСШ по различным видам спорта.

Наиболее известная из них — детская хоккейная школа. Ее воспитанники В. Третьяк, В. Харламов и другие стали выдающимися мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы и Олимпийских игр.

ЦСКА имеет отличный спортивный комплекс в Москве, который постоянно пополняется новыми современными сооружениями. К Олимпийским играм в Москве на территории спорткомплекса ЦСКА вступит в строй уникальное сооружение — футбольно-легкоатлетический манеж, где будут проходить соревнования по олимпийской программе.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ШАХМАТНЫЙ КЛУБ

Центральный шахматный клуб СССР открылся в Москве в 1956 г. В клубе проводятся крупнейшие международные, всесоюзные и московские соревнования, классификационные турниры и матчи, сеансы одновременной игры. В клубе работают учебные группы, проводятся творческие отчеты ведущих шахматистов страны, теоретические конференции и лекции, семинары по повышению квалификации тренеров и судей, встречи с зарубежными шахматистами.

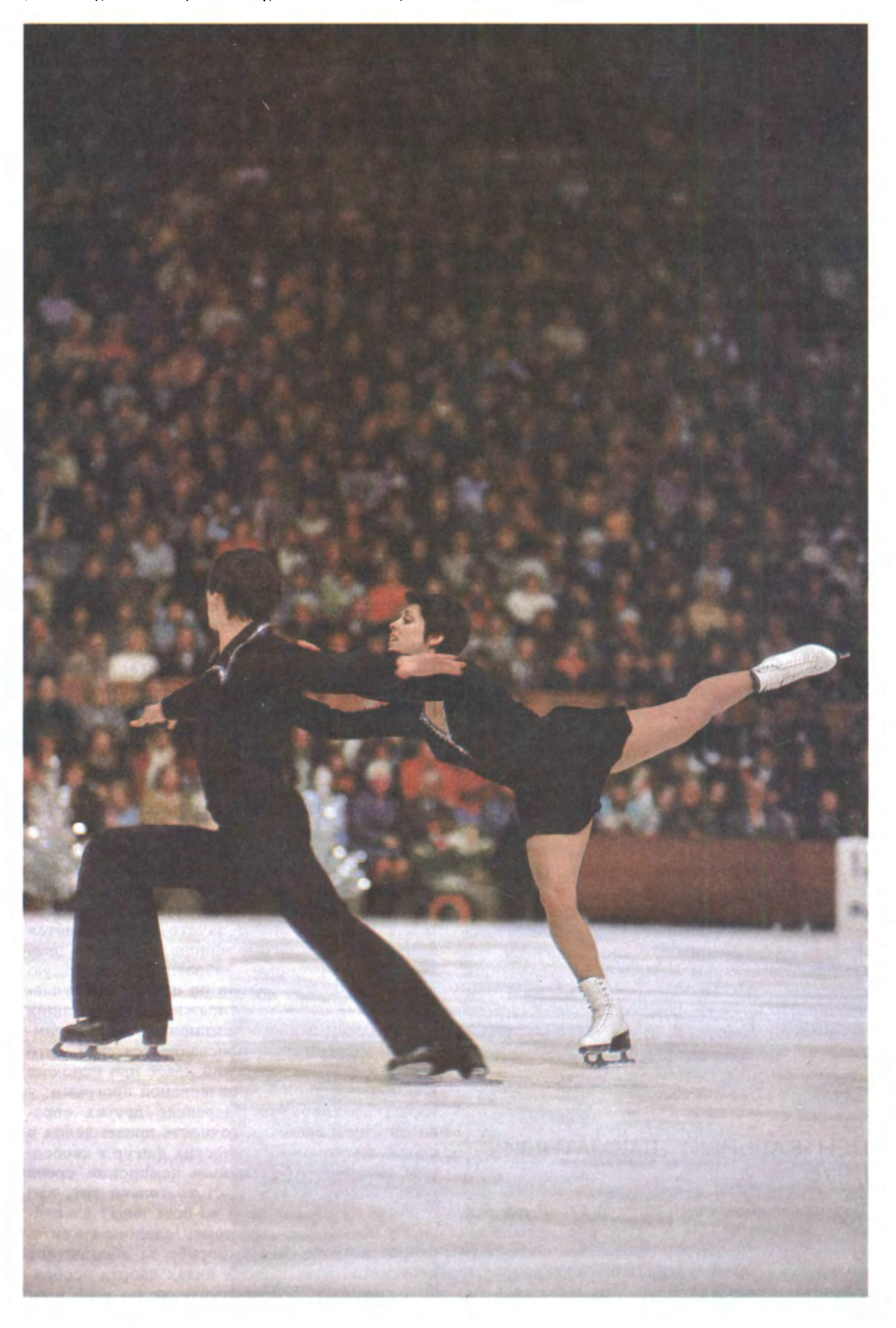
Центральный шахматный клуб руководит заочными соревнованиями (по переписке) в стране, помогает работе шахматных клубов и секций в других городах, разрабатывает и издает методические пособия и материалы, организует поездки гроссмейстеров и мастеров в клубы других городов. С июля 1958 г. ежемесячно выходит «Бюллетень Центрального шахматного клуба СССР». В нем рассказывается о работе клуба, освещаются основные события в шахматной жизни страны, даются консультации, помещаются материалы крупнейших шахматных и шашечных соревнований по переписке. Клуб издает также бюллетени о крупнейших соревнованиях. В клубе большая библиотека шахматной литературы.

ЧЕМПИОН

Чемпион — победитель личных и командных соревнований различного масштаба, таких, как чемпионат района, города, области, республики, страны, а также континента, мира. На Олимпиадах — летних и зимних — определяется чемпион Олимпийских игр, и за спортсменом это почетное звание сохраняется всегда без приставки «экс», в каком бы году он ни завоевал его. Чемпион страны, Европы или мира, не подтвердивший свой титул в следующем первенстве, автоматически становится экс-чемпионом.

В тех видах спорта, где соревнования состоят из нескольких упражнений (в спортивной и художественной гимнастике, горных лыжах, парашютном, самолетном, вертолетном спорте), в индивидуальном зачете разыгрывается звание абсолютного чемпиона. Лучшими признаются спортсмены, набравшие наивысшую сумму очков или баллов по итогам выступлений во всех видах или упражнениях, входящих в программу данного чемпионата. Так, у гимнастов этот титул присваивается тем, кто показал наиболее высокий класс при исполнении обязательной и произвольной программ; у парашютистов — кто увереннее других справился с прыжками на точность приземления и с комплексом акробатических фигур в свободном падении. Абсолютным чемпионом среди горнолыжников может стать только тот, кто отлично чувствует себя во всех видах альпийского троеборья — слаломе, слаломе-гиганте, скоростном спуске. В борьбе за абсолютное первенство в названных видах спорта особенно ценится ровное выступление по всей про-

Замечательные советские фигуристы И. Роднина и А. Зайцев — многократные чемпионы мира, победители Олимпийских игр



грамме. Можно, к примеру, не выиграть ни одного снаряда в турнире гимнастов, но на финише соревнований удостоиться золотой медали абсолютного чемпиона.
Звание абсолютного чемпиона разыгрывается и в состязаниях боксеров, борцов. В нашей стране проводятся самостоятельные первенства на звание абсолютного чемпиона среди боксеров и борцов вольного и классического стиля, к которым допускаются атлеты полутяжелой и тяжелой весовых категорий (у боксеров еще и средневесы).
В крупнейших международных турнирах борцов (чемпионатах континентов, мира, Олимпийских играх) абсолютные чемпионы выявляются только среди дзюдоистов. Правда, отдельных состязаний не организуется, а обычно в заключительный день первенства всех желающих приглашают участвовать в соревновании в так называемом открытом классе. Его победителю и присваивается это звание.
В большинстве же случаев золотые медали чемпионов вручают за лучшие показатели в каждом номере, входящем в программу соревнований по данному спорту, или за успехи в каком-нибудь одном виде спорта. Так, в чемпионате легкоатлетов разыгрываются 38 комплектов медалей — по числу видов «королевы спорта», а у баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, ватерполистов — один комплект золотых, серебряных и бронзовых наград. Разница в том, что легкоатлеты, пловцы, фехтовальщики оспаривают их в течение нескольких дней в пределах одного соревнования, а мастера спортивных игр борются за призовые места на протяжении нескольких месяцев. Та же ситуация у мотогонщиков. Чемпионат мира в мотокроссе разбит на 12 этапов, он стартует ранней весной, а его победитель определяется лишь поздним летом.
В видах спорта, где участвуют команды (игровых, парусном, гребле, выступления теннисных дуэтов, велосипедных квартетов на треке), звание чемпиона с вручением золотой медали присваивается каждому члену коллектива, занявшего первое место.
Незабываемы минуты, когда в честь спортивной победы команды медленно поднимается флаг Родины и звучит над спортивной ареной Гимн Советского Союза. Казалось бы, Ирине Родниной давно можно было привыкнуть к торжественной церемонии награждения победителей. После зимнего сезона 1978 г. ее коллекция золотых наград, привезенных с чемпионатов мира, Европы, Белых Олимпиад, увеличилась до двадцати двух. «Но все равно я волнуюсь, как в первый раз,— говорит Ирина.— Небывалая гордость за страну, воспитавшую тебя, предоставившую возможность учиться, заниматься любимым спортом, охватывает меня».
Патриотизм — вот то главное качество, которым в первую очередь отличаются наши чемпионы. Их победы на международной арене были бы невозможны без постоянной заботы Коммунистической партии и Советского правительства о гармоническом развитии молодого поколения. Выезжая на соревнования, советские атлеты знают, что за их выступлениями внимательно следят миллионы людей, и высокая гражданская ответственность придает им силы. Спортивная борьба на крупных международных соревнованиях остра, это состязания мастеров самого высокого класса, и именно нравственные качества, психологическая закалка играют решающую роль в борьбе за первенство. У ведущих советских мастеров спорта, наших чемпионов непреклонная воля к победе.
Да, нелегко завоевать звание чемпионов, но непросто быть достойным этого титула. Чемпион всегда на виду, молодежь стремится подражать ему, брать с него пример во всем. Абсолютное большинство советских чемпионов успешно выдержало испытание славой, оставаясь как и прежде, скромными, трудолюбивыми, готовыми всегда прийти на помощь товарищу, передать ему опыт и знания. Лучшие атлеты западных стран удивляются: «Зачем вы раскрываете секреты тренировок? Ведь вы усиливаете ваших соперников. Завтра же они обыграют вас». Но то, что кажется спортсменам из капиталистических стран поразительным, для советских атлетов, спортсменов стран социалистического содружества — явление обычное, это проявление таких понятий, как благородство, солидарность.
На Олимпийских играх в Монреале в неофициальном командном зачете в десятке сильнейших были шесть социалистических государств. Этот огромный успех специалисты связывают в первую очередь с той помощью, которую оказывали ведущие советские чемпионы и тренеры в подготовке молодых талантливых спортсменов в ГДР и Польше, Венгрии и Чехословакии. Сейчас такую поддержку чувствуют спортсмены развивающихся стран Азии и Африки. Спортивным опытом с зарубежными друзьями делятся олимпийские чемпионы борец Р. Дмитриев, штангист В. Куренцов, боксер В. Соколов. Посланцами мира и дружбы называют наших чемпионов на всех континентах.
Атлеты СССР всегда следуют олимпийской клятве: бороться честно, уважать соперника, проявлять в этой борьбе настоящее рыцарство. Однажды во время крупнейших состязаний лыжников у одного из чехословацких гонщиков сломалась лыжа. Заметив это, на помощь ему тут же бросился и отдал свои лыжи олимпийский чемпион С. Савельев. Он не выступал в турнире и следил за событиями на трассе вместе с тысячами зрителей, которые аплодисментами оценили благородный поступок москвича. А ведь чехословацкая команда была основным конкурентом советской

сборной в эстафете. Но в ту минуту Савельев не думал об этом, он знал: в беде нужна помощь товарищу по спорту, его надо выручить.

Со званием чемпиона связывают и немало других замечательных свойств характера: постоянная неудовлетворенность собой, неустанные поиски новых путей к совершенствованию мастерства, пытливость. Далеко в своей сложности шагнула ныне, к примеру, спортивная гимнастика, и обязана она своему прогрессу таким прекрасным чемпионкам, как Л. Турищева, О. Корбут. Белорусская спортсменка много лет удивляла все новыми и новыми открытиями. Она не успокаивалась на достигнутом, придумывала новые сложные элементы и связки, увлекала за собой других. Вместе с Л. Турищевой Корбут долгие годы была лидером женской сборной СССР.

Конечно, чтобы сделать открытие в каком-нибудь виде спорта, создать и исполнить, например, знаменитую «петлю Корбут» на брусьях, мало одного желания и смелости. Нужно хорошо разбираться в вопросах медицины, биомеханики, физики, изучить особенности собственного организма, законы построения тренировочного процесса, распределения нагрузок и многое другое. Лучших наших чемпионов отличают высокий уровень образованности, специальные знания, общая культура. Тренировки для них самое настоящее творчество. Они не следуют слепо командам своих наставников, а обязательно привносят в занятия что-то свое, на практике подкрепляют знания, полученные в студенческих аудиториях. В дальнейшем их исследования углубляются, перерастают в научную работу, становятся темами диссертаций. Такой путь характерен, в частности, для олимпийского чемпиона В. Борзова. Он был не просто учеником заслуженного тренера СССР В. Петровского, но и его первым помощником. С учетом достижений современной спортивной науки и техники они разработали систему подготовки спринтера. Правильность ее Борзов доказал в Мюнхене, где выиграл две золотые олимпийские медали.

Весной 1978 г. в Москве проходил XVIII съезд ВЛКСМ. В столицу собрались лучшие представители нашей молодежи. В те дни в Кремлевском Дворце съездов можно было увидеть и замечательных советских чемпионов: А. Карпова, М. Филатову, И. Роднину. Высокую честь быть делегатом оказали им не только за выдающиеся успехи в спорте. Наши чемпионы — активные пропагандисты физической культуры среди подрастающего поколения. Свой комсомольский долг они видят в том, чтобы приобщить к физкультуре своих сверстников, помочь им найти свое призвание в спорте, освоить нормативы комплекса ГТО. Это очень важно: ведь именно со скромного значка ГТО открывается путь к чемпионской медали.

ЧЕМПИОНАТ

Чемпионат — одна из форм спортивных соревнований; розыгрыш первенства в каком-либо виде спорта с целью установления победителя-чемпиона. Каждый чемпионат подводит итоги учебно-спортивной работы физкультурной организации за определенный период времени (обычно за год), пропагандирует данный вид спорта. Во время чемпионатов идет обмен спортивным опытом, выявляются кандидаты в сборную команду.

Порядок и условия проведения чемпионатов определяются специальным Положением о соревнованиях. Оно составляется заранее руководящей спортивной организацией и рассылается для ознакомления всем участвующим в чемпионате организациям, добровольным спортивным обществам (ДСО) и ведомствам.

Чемпионаты бывают различных масштабов — от чемпионатов района, города, области до чемпионатов республики, страны, континента и мира. Чемпионаты проводятся для спортсменов различных возрастов — юношеские, молодежные, взрослые.

Периодичность проведения чемпионатов различна. Чемпионаты страны проводятся ежегодно. Международные чемпионаты — континента и мира — разыгрываются в соответствии с решением международной федерации по данному виду спорта. Так, чемпионаты мира по футболу, самому массовому и самому популярному виду спорта в мире (международная федерация этого вида спорта — ФИФА объединяет сейчас 146 стран) проводятся раз в 4 года. Финальной части чемпионата предшествуют отборочные соревнования. Чемпионаты мира по хоккею проводятся ежегодно, за исключением тех лет, когда проходят Олимпийские игры. Причем хоккейные мировые первенства разыгрываются по трем группам — А, В и С. Победители соревнований в низшей группе (С и В) получают право выступать на следующий год в более высокой группе — соответственно В и А. Команды же, занявшие последние места в этих группах, выбывают в низшую группу.

В ряде видов спорта (например, легкой атлетике) мировые первенства не проводятся. Здесь раз в 4 года проходят чемпионаты Европы. В большинстве же видов спорта мировые чемпионаты разыгрываются каждый год или через год, так же как и континентальные.

Чемпионаты СССР по целому ряду игровых видов спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, шахматы, хоккей с мячом, хоккей на траве, регби) проводятся в нескольких группах (лигах) — высшей, первой, второй. Переход из низшей лиги в высшую и обратно определяется Положением о соревнованиях, так же как и число команд в каждой из групп.

В некоторых видах спортивных единоборств (боксе, борьбе самбо) ежегодно разыгрываются абсолютные чемпионаты СССР, в которых принимают участие сильнейшие спортсмены тяжелых весовых категорий.

Победители чемпионатов награждаются медалями и памятными подарками.

В проведении чемпионатов страны по большинству видов спорта есть одна особенность: годы проведения чемпионатов, в которых принимают участие сборные добровольных спортивных обществ (ДСО) и ведомств, чередуются с годами, когда первенство разыгрывают сборные республик и городов Москвы и Ленинграда.

Чемпионаты по своей структуре бывают командные, личные и лично-командные. В командных чемпионатах определяется победитель — команда (республики или ДСО), в личных — спортсмен или спортсменка, в лично-командных — и команда, и спортсмен.

«ЧУДО-ШАШКИ»

Спортивный всесоюзный клуб шашистов со своим уставом, эмблемой и даже своими песнями — маршем и вальсом, которые так и названы «Чудо-шашки», был создан в 1966 г. Клуб этот пионерский — для ребят IV — VII классов. Соревнования членов клуба проходят как всесоюзные пионерские игры. Сначала соревнуются между собой пионерские звенья. Лучшие выступают на первенстве отряда. Первенство отрядов определяет сильнейших шашистов дружины школы, а затем формируется сборная команда, в которую входит четыре участника — две девочки и два мальчика. Сборная команда идет по ступенькам стартов — районного, городского, областного, вплоть до республиканского. На равных с дружинами городских школ в соревнованиях участвуют и сельские школы.

На всесоюзном финале от каждой республики выступает одна дружина. Спортивная подготовка ребят-финалистов бывает очень высока, многие из них — перворазрядники и даже мастера спорта. Во всесоюзном финале разыгрывается и звание абсолютного победителя игр среди девочек и мальчиков.

В истории клуба «Чудо-шашки» есть и свои чемпионы. Например, 6 раз выходили во всесоюзный финал ребята из дружины школы № 1 латвийского города Ливаны, 4 раза — юные шашисты дружины школы № 3 города Бендеры.

С рождением всесоюзных спортивных игр «Старты надежд» «Чудо-шашки» стали их составной частью. И на одном из финалов «Стартов надежд» в Артеке был даже объявлен специальный день шашек. В гости к ребятам приехали известные чемпионы и экс-чемпионы страны по шашкам, они рассказали юным друзьям о своем пути в спорт, о своих тренерах и лучших сыгранных партиях. Гости встретились с ребятами и за шашечными досками в сеансах одновременной игры.



Сеанс одновременной игры





ШАХМАТНАЯ И ШАШЕЧНАЯ КОМПОЗИЦИИ

Шахматная композиция — это особая и очень интересная область шахматного творчества. Цель ее — раскрыть красоту шахматных комбинаций, неожиданных поворотов в игре, виртуозные и остроумные выходы из острых игровых ситуаций.

Часто в газетах и журналах можно увидеть рисунок шахматной доски с фигурками (шахматная диаграмма) и задание: «Белые начинают и дают мат в 2 (3, 4 и т. д.) хода». Или просто: «Мат в 2 хода». Это значит, что начинают белые и они же дают мат. Это и есть *композиция*, точнее, одна ее область — *задача.*

Задачи по своему заданию делятся на две группы: задачи с прямым матом и задачи с измененным заданием. Задачи на прямой мат в свою очередь делятся на двухходовки, трехходовки, четырехходовки и многоходовки.

Задачи с измененным заданием — это задачи, в которых надо поставить не мат, а, скажем, пат или обратный мат (белые заставляют черных дать мат себе же — белым), или кооперативный мат (черные сами помогают белым дать мат черному королю). Конечно, обратный мат и кооперативный мат в практике шахматной игры не встречаются, это придуманные положения и условия. Такие задачи даже включены в особую область композиции, которая называется сказочными шахматами.

Вторая область композиции — это *этюд.* В этюде не указывается количество ходов для выполнения задания, а просто дается позиция и предлагается найти выигрышные ходы или свести партию вничью. По содержанию этюды бывают аналитические и комбинационные.

Составляя композицию, нужно помнить, что в ее основе должна быть какая-то идея, ради которой создается композиция, например перекрытие, блокирование и т. п. Композиция должна быть экономичной, т. е. в ней не должно быть лишних фигур, не принимающих участия в решении. Решение композиции должно быть единственным.

Среди авторов композиций (их называют шахматными композиторами, авторов этюдов — этюдистами, авторов задач — проблемистами) проводятся различного рода соревнования-конкурсы, на которые присылают отдельные композиции; личные первенства СССР, где оценивается творчество композиторов за определенное время; командные первенства СССР, на которые представляются несколько композиций разных авторов на заданную тему.

Руководящим органом движения шахматных композиторов является Центральная комиссия по композиции при Шахматной федерации СССР. Существует и международная комиссия по композиции при ФИДЕ. Шахматные композиторы, выполнившие определенные нормативы, получают спортивные разряды и звания мастера и гроссмейстера.

Шашечные композиции тоже делятся на *задачи* и *этюды.* В задаче требуется запереть определенное количество шашек соперника (черных). Этюд требует выигрыша или ничьей.

Требования к шашечным задачам и этюдам одни и те же: в позиции не должно быть не участвующих в борьбе шашек и решение должно достигаться единственным путем. Вариантов, которые возникают из-за ответов черных, должно быть не менее двух. По шашечной композиции также проводятся конкурсы и первенства и присуждаются спортивные разряды и звания.

ШАХМАТЫ

Точно неизвестно, кто и когда придумал шахматы. Да и вряд ли эту мудрую игру мог придумать один человек. Вернее всего, шахматы — плод народного творчества. Известно,

что в Индии около VI в. существовала игра под названием чатуранга (или чатураджа), в которой участвовало четыре человека и у каждого было четыре рода «войск»: слоны, кони, боевые колесницы и пехота. Движение фигур зависело от того, сколько очков покажут игральные кости. Вторая ступень в развитии шахмат — шатрандж (или шатранг). Здесь было два соперника и фигуры передвигались по решению игрока. Эта игра уже требовала работы мысли и более походила на современные шахматы, только некоторые фигуры ходили иначе: слон, например, по диагонали мог идти только через одну клетку. Причем, если перед ним стояла другая фигура, слон «перепрыгивал» через нее. Ферзь был слабой фигурой — ходил лишь на одно поле по диагонали. Не было рокировки, пешка не могла делать первый ход на два поля, мат считался выигрышем.

В эпоху шатранджа появляется запись партии (нотация), теория игры, композиция и даже деление игроков на классы. Игроки высшего класса (древние гроссмейстеры) назывались алиями (большими мастерами).

В VIII—IX вв. арабы принесли шахматы в завоеванную ими Испанию, а оттуда игра начала распространяться по всей Европе, где к концу XVI в. и сложились современные шахматы.

На Руси шахматы известны очень давно: шахматные фигуры найдены археологами в слоях X в. (в кургане «Черная могила» под Черниговом и во время раскопок в Новгороде). Первое упоминание об этой игре обнаружено в летописи XIII в.

Первый шахматный учебник в России появился в 1821 г., но настоящим событием в истории шахмат в России явился фундаментальный труд А. Д. Петрова «Шахматная игра, приведенная в систематический порядок с присовокуплением игор Филидора и примечаний на оныя». Вышла эта книга в 1824 г. В 1977 г. издательство «Физкультура и спорт» выпустило ее факсимильным изданием, т. е. с помощью фотографии книга выглядит точно такой же, какой она вышла в свет полтора века назад.

Основоположником русской шахматной школы по праву считается М. И. Чигорин, выдающийся теоретик и организатор шахматного движения в России, один из основных претен-



Чемпионка мира
М Чибурданидзе

дентов на мировое первенство в конце XIX в. Первый международный шахматный турнир состоялся в Лондоне в 1851 г. Победил учитель математики из Бреславля (Вроцлава) А. Андерсен. В декабре 1858 г. встречу с ним выиграл американец П. Морфи. Это были сильнейшие шахматисты мира, но официального звания чемпиона тогда еще не существовало. Впервые это звание было разыграно в 1886 г. Первым чемпионом стал В. Стейниц. В 1894 г. его победил молодой немецкий шахматист Э. Ласкер. Второй чемпион мира носил свой почетный титул 27 лет! Лишь в 1921 г. он уступил кубинцу Х. Р. Капабланке. Четвертым чемпионом мира стал в 1927 г. русский шахматист А. Алехин, который в 1935 г. лишь на 2 года уступил шахматную корону голландскому гроссмейстеру М. Эйве, но затем в матч-реванше вернул себе звание чемпиона.

После смерти Алехина для определения нового чемпиона мира был проведен в 1948 г. матч-турнир пяти сильнейших гроссмейстеров: трех советских — М. Ботвинника, П. Кереса, В. Смыслова, американца С. Решевского и голландца М. Эйве. Победил Михаил Ботвинник.

Седьмым чемпионом мира стал в 1957 г. В. Смыслов, но через год Ботвинник вернул себе корону, выиграв матч-реванш. В 1960 г. лавровым венком чемпиона был увенчан М. Таль, но, как и Смыслов, через год проиграл матч-реванш М. Ботвиннику. В 1963 г. чемпионом становится Т. Петросян. В 1969 г. его победил Б. Спасский, но через 3 года проиграл американцу Р. Фишеру, и впервые за послевоенные годы корона шахматного короля ненадолго ушла из нашей страны. Вернул ее в 1975 г. А. Карпов, ставший двенадцатым чемпионом мира.

С 1927 г. проводится первенство мира среди женщин. На первом турнире в Лондоне участвовало 12 шахматисток, победила В. Мен-

МИХАИЛ БОТВИННИК

Заслуженный мастер спорта, международный гроссмейстер М. Ботвинник (р 1911) — первый советский шахматист, завоевавший звание чемпиона мира, многократный чемпион мира, награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и двумя орденами «Знак Почета»

В 1925 г. чемпион мира по шахматам кубинец Капабланка давал в Ленинграде сеанс одновременной игры в шахматы и выигрывал одну партию за другой. И только у столика, за которым сидел четырнадцатилетний школьник Миша Ботвинник, Капабланка останавливался все чаще и подолгу задумывался. И наконец, признал себя побежденным.

Конечно, в сеансе одновременной игры вполне возможно выиграть даже у чемпиона: ведь шахматист выступает против 20—30 соперников. Но этот успех не был случайным.

Всего за два года до этой встречи Ботвинник начал серьезно заниматься шахматами в Ленинградском дворце пионеров, а два года спустя, в 16 лет, уже получил звание шахматного мастера. В 1931 г. он стал чемпионом страны, а через четыре года на международном турнире в Москве снова встретился с Капабланкой и, опередив его, поделил 1 и 2-е места с чехословацким гроссмейстером С. Флором. На следующий год на международном турнире молодой 25-летний советский шахматист и маститый Капабланка делят 1 и 2-е места.

Так М. Ботвинник становится в ряд сильнейших шахматистов мира и решает начать борьбу за мировую шахматную корону с новым чемпионом мира — А. Алехиным. Переговоры о матче оборвала война. После войны они возобновились, но в 1946 г. Алехин неожиданно умер, и тогда Международная шахматная федерация решила провести матч-турнир пяти сильнейших гроссмейстеров: советских М. Ботвинника, П. Кереса, В. Смыслова, американца С. Решевского и голландца М. Эйве. Победитель этого труднейшего состязания М. Ботвинник стал в 1948 г. чемпионом мира.

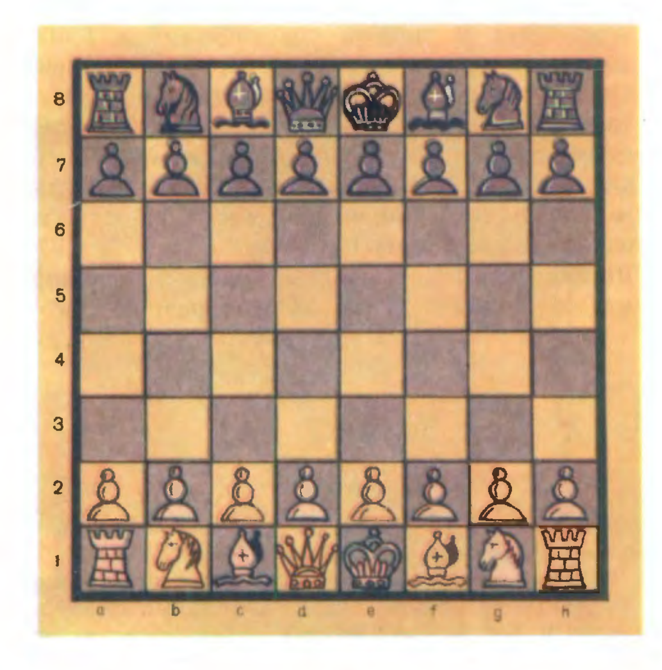
15 лет с двумя небольшими перерывами оставался он на шахматном троне. Дважды (1951, 1954) он отстаивал свой чемпионский титул и еще дважды (1958, 1961) возвращал себе шахматную корону в матч-реваншах после проигрышей В. Смыслову и М. Талю.

В этих возвращениях на шахматный трон проявилась сила аналитического таланта Ботвинника и его воля к победе. Проиграв матч, Ботвинник скрупулезно анализировал свои промахи и ошибки, искал слабые стороны соперника, разрабатывал стратегию и тактику борьбы.

А параллельно со сложной борьбой за шахматной доской Ботвинник занимался наукой. В 1951 г. он защитил докторскую диссертацию, стал профессором. Ботвинник — автор изобретений, научных исследований и книг по шахматам. Он создатель профсоюзной детско-юношеской шахматной школы, которую называли просто школой Ботвинника. В этой школе выросли чемпионы мира — среди взрослых — А. Карпов и среди юношей — А. Юсупов.

М. Ботвинник много лет занимается разработкой шахматной программы для ЭВМ, принимает активное участие в пропаганде шахмат в нашей стране.

Шахматная доска и фигуры



чик. Чешка по национальности, она родилась и выросла в Москве, а в 1921 г. ее семья переехала в Англию. До самой смерти (она погибла во время налета фашистской авиации на Лондон) Вера Менчик оставалась бессменной чемпионкой мира.

Вопрос о новой чемпионке был решен в турнире сильнейших шахматисток мира, который завершился в Москве в январе 1950 г. победой Л. Руденко. Третьей чемпионкой мира стала в 1953 г. Е. Быкова, четвертой — в 1956 г. О. Рубцова, но через 2 года Е. Быкова вернула себе чемпионский титул, победив в матч-реванше. С 1962 г. в течение 16 лет чемпионкой мира была выдающаяся советская шахматистка Н. Гаприндашвили, которую в 1978 г. победила 17-летняя тбилисская студентка М. Чибурданидзе. Это самая юная «королева» женских шахмат.

Кроме личных соревнований на первенство мира проводятся также командные первенства

НОНА ГАПРИНДАШВИЛИ

Дома у Ноны, в семье преподавателя Зугдидского сельскохозяйственного техникума, в шахматы играли все, в том числе и ее братья, а их у Ноны пятеро. Любили они, правда, и футбол, и баскетбол, и настольный теннис, но шахматы всегда оставались на первом месте. Двое братьев даже получили I разряд, а вот сестренка превзошла всех. Может быть, потому, что, глядя на увлечение братьев, играть стала очень рано — с 5 лет, а может, потому, что за шахматной доской ей скидок никогда не делалось — борьба есть борьба.

В 14 лет Нона пришла в Тбилисский дворец пионеров, и здесь в шахматной секции начались ее серьезные занятия. Конечно, способности значили многое, но, наверно, ей еще и повезло. Повезло в том, что руководителем ее стал В. Карселадзе, впоследствии заслуженный тренер СССР. Она успешно выступала в соревнованиях школьников, а в 1956 г. сразу стала чемпионкой Тбилиси, чемпионкой Грузии и победила в полуфинале XVI первенства СССР.

В 1961 г. Нона Гаприндашвили выступает в турнире претенденток на матч с чемпионкой мира Е. Быковой и занимает первое место. В следующем году она становится пятой чемпионкой мира среди женщин, одержав блестящую победу со счетом 9:2. При этом новая чемпионка не проиграла ни одной партии, выиграла 7 партий и 4 свела вничью.

В течение 16 лет Нона Гаприндашвили оставалась бессменной шахматной королевой. Четырежды успешно защищала она свой чемпионский титул. Она пятикратная чемпионка мира. А кроме того, она дважды была чемпионкой страны, дважды завоевывала Кубок европейских чемпионок и получила 5 золотых медалей за победы на Всемирных олимпиадах в составе сборной команды нашей страны.

Заслуженный мастер спорта, международный гроссмейстер Н. Гаприндашвили (р. 1941) — многократная чемпионка мира, награждена орденом Ленина



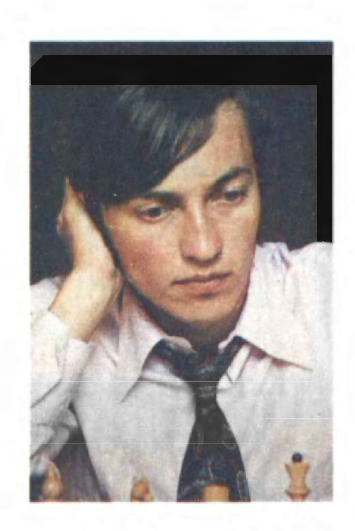
мира (олимпиады) мужских и женских команд, командное первенство мира среди студентов, личные и командные первенства мира по переписке, командное первенство Европы, первенство мира среди юношей (шахматистов не старше 20 лет).

Советская шахматная школа — самая передовая в мире.

В нашей стране существует стройная система шахматных состязаний: они начинаются с командных и личных соревнований низовых коллективов и завершаются первенствами центральных советов этих обществ. Проводятся также районные, городские, областные, республиканские соревнования и, наконец, первенство СССР. Научиться играть в шахматы можно в Доме пионеров, где есть кружки начинающих шахматистов.

Шахматисты, выполнившие определенные нормативы, получают спортивные разряды от V

АНАТОЛИЙ КАРПОВ



Заслуженный мастер спорта А. Карпов (р 1951) — международный гроссмейстер, чемпион Европы, двукратный чемпион мира, награжден орденом Трудового Красного Знамени.

Стремительным было восхождение Карпова на шахматный Олимп. В 4 года он научился играть в шахматы. В 9 — получил I разряд и был включен в юношескую сборную РСФСР. В 11 — стал кандидатом в мастера, самым юным в стране, а в 15 — мастером, тоже самым молодым из отечественных мастеров. В 1969 г. Анатолий Карпов завоевывает звание чемпиона мира среди юношей, становится международным мастером, а через год ему присуждается звание международного гроссмейстера.

А. Карпов был победителем многих крупных международных состязаний, в том числе турниров: В Москве (1971), Гастингсе (1971 — 1972), Сан-Антонио (1972), Мадриде (1973), выступал в составе сборной команды нашей страны на шахматных олимпиадах в Югославии (1972) и Франции (1974), причем на французской олимпиаде он завоевал на первой доске 12 очков из 14 возможных — никому и никогда не удавалось достичь такого высокого результата в олимпийских соревнованиях шахматистов.

В 1973 г. А. Карпов включается в борьбу за право выступать в матче за шахматную корону с чемпионом мира американцем Р. Фишером. Путь был длинным и трудным. Сначала на межзональном турнире в Ленинграде он делит 1 и 2-е места и оказывается в числе претендентов. В нелегкой борьбе обыгрывает их, но его встреча с Р. Фишером не состоялась. Американец уклонился от матча. 24 апреля 1975 г. в Колонном зале Дома Союзов в Москве президент Международной шахматной федерации М. Эйве провозгласил А. Карпова новым чемпионом мира (двенадцатым по счету) и увенчал его лавровым венком.

В 1978 г. в трехмесячном поединке Карпов отстоял свое звание лучшего шахматиста мира. Это состязание было особенно тяжелым. До сих пор чемпион мира определялся в матче из 24 партий, причем ничейный результат матча был в пользу чемпиона мира. В матче 1978 г. ничьи в партиях вообще не засчитывались. Победителем должен стать тот, кто выиграет 6 партий. Карпову пришлось выдержать не только шахматные атаки, но и неспортивные психологические нападки соперника. При счете 5:5, когда напряжение достигло предела, советский гроссмейстер проявил поистине бойцовский характер и, несмотря на усталость, в 32-й партии буквально разгромил своего соперника.

Конечно, А. Карпов — талант. Но для шахмат одного таланта мало. Нужны еще большая работоспособность и целеустремленность, беспощадность в оценке самого себя и объективность в оценке соперника, сила воли и преданность шахматам.

Карпов любит шахматы до самозабвения. Сам воспитанник шахматной секции Дворца пионеров, он с удовольствием выступает в клубах и дворцах пионеров, читает лекции, дает сеансы одновременной игры, потому что понимает, что нынешние его слушатели и юные соперники — это будущие мастера, которым предстоит продолжать и развивать славу советской шахматной школы.

Уже в ранге чемпиона мира Анатолий Карпов неоднократно выступал на различных состязаниях самого высокого класса и выступал успешно, как правило завоевывая первые места. Точный расчет, позиционное чутье, отличная техника, неумолимая логика в построении борьбы и умение найти пути к победе в самых, казалось бы бесперспективных позициях делают Анатолия Карпова безусловно сильнейшим шахматистом современности. Пять лет подряд (1973 — 1977) ему присуждался приз «Шахматный Оскар» за лучшую сумму спортивных и творческих успехов.

Анатолий Карпов — член ЦК ВЛКСМ. В 1978 г. он блестяще закончил экономический факультет Ленинградского университета.





Международный гроссмейстер Т. Петросян обдумывает очередной ход

до I, разряд кандидата в мастера, звания мастера и гроссмейстера СССР, а также международного мастера и международного гроссмейстера за выполнение определенных нормативов в международных соревнованиях.

Интересная форма шахматных состязаний — игра по переписке, а также соревнования по телефону, телеграфу, радио.

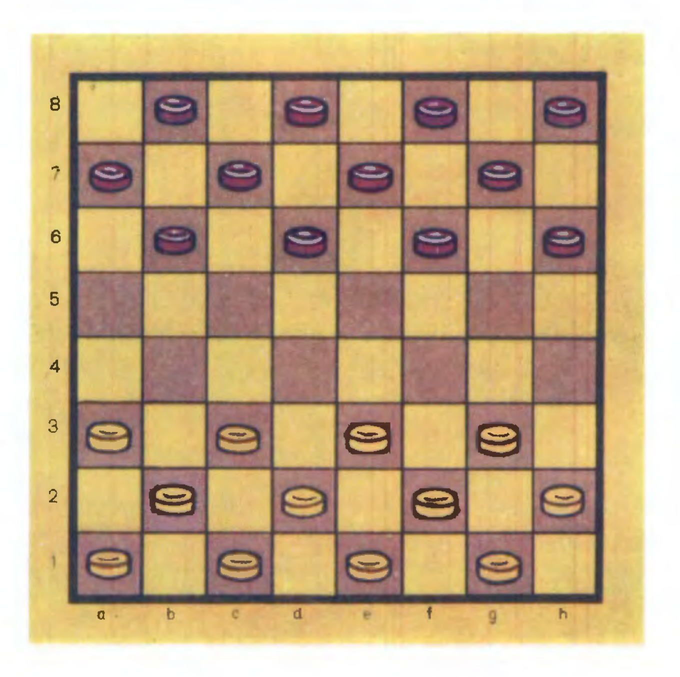
Руководит шахматным движением в нашей стране Шахматная федерация СССР. С 1947 г. шахматная организация нашей страны входит в Международную шахматную федерацию (ФИДЕ).

ШАШКИ

Шашечная игра появилась очень давно: изображения играющих в шашки людей обнаружены в пирамиде, построенной в 2700 г. до н. э. В шашки играли и в Древней Греции, и в Древнем Риме. На территории нашей страны шашки тоже известны очень давно — комплект шашек найден в могильнике древних славян — антов (III — IV вв. н. э.).

В каждой стране играли в шашки по-своему. И до сих пор есть различные шашечные системы — русская, англо-шотландская, итальянская, немецкая, африканская, турецкая. В Канаде, например, играют на самой большой шашечной доске — в 144 клетки (12 на 12). Стоклеточные шашки были изобретены (1723) двумя друзьями — французом и поляком, потому долгое время они назывались

Русские шашки



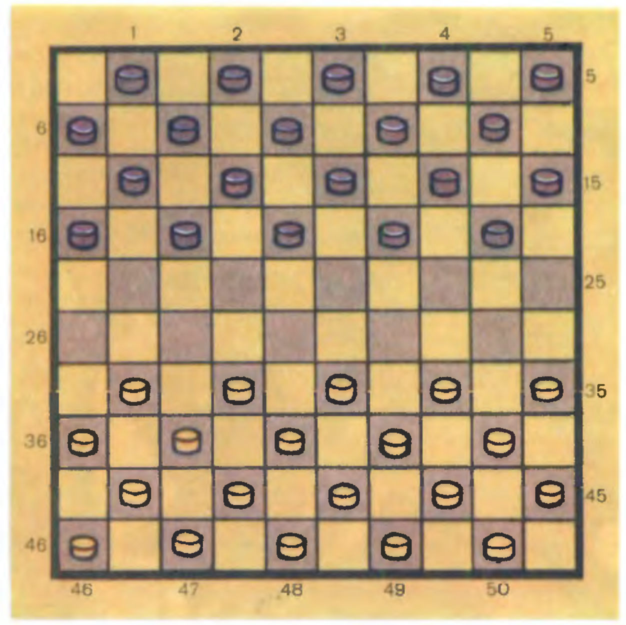
Е. Михайловская — чемпионка мира по шашкам



Международный гроссмейстер В. Щеголев



Шашки стоклеточные



польско-французскими или просто польскими шашками.

В нашей стране получили распространение два вида шашек — русские (на доске в 64 клетки) и стоклеточные (их называют еще международными).

Соревнования по шашкам в нашей стране проводятся, начиная от коллектива физкультуры и до чемпионатов страны. Чемпионаты мира проходят только по международным шашкам.

Шашисты, выполнившие определенные нормативы, получают спортивные разряды и звания мастера и гроссмейстера.

Руководит шашечным движением в нашей стране Федерация шашек СССР.

Всемирная федерация шашек была учреждена в 1947 г., советская федерация стала ее членом в 1956 г.

ШЛЕМ ЗАЩИТНЫЙ

Шлем — головной убор, используемый для защиты головы от возможных травм при падениях, ударах и попаданиях спортивных снарядов.

Шлемы защитные чаще всего применяются в хоккее, хоккее с мячом, в горнолыжном спорте, прыжках на лыжах с трамплина, а также в автомобильном, мотоциклетном и велосипедном спорте.

Шлем в хоккее сделан из пластика с мягкими, упругими прокладками, крепится под подбородком ремешком. Шлем для велосипедистов сделан из кожи, точнее из кожаного пояса, соединенного сверху тремя продольными и одним поперечным валиками. Внутренние полости пояса набиваются эластичными материалами. Шлем крепится под подбородком ре-

мешком с кольцевой пряжкой. В горнолыжном и автомобильном спорте шлем — это жесткий колпак, плотно прилегающий к голове. Сделан из металла или прочного пластического материала.

ШТРАФНОЙ УДАР, БРОСОК

Штрафной удар по мячу или бросок мяча назначаются в спортивных играх за нарушение правил игры. В футболе и хоккее на траве штрафной удар выполняется непосредственно с места, где было допущено нарушение. В баскетболе штрафной бросок выполняют с линии штрафного броска и (в отличие от других спортивных игр) совершают один, два и три броска (в зависимости от правил игры).

За особо грубые нарушения, допущенные вблизи своих ворот, на штрафной площади, команда наказывается особым штрафным броском или ударом — пенальти (в переводе с английского — наказание, штраф). Такой штрафной удар выполняется с места прямо напротив ворот, без какой-либо защиты игроков обороняющейся команды. В каждом виде спорта расстояние, с которого производится этот особо опасный бросок или удар, оговорено правилами. Так, в футболе удар производится с 11-метровой отметки, в хоккее с мячом — с 12-метровой. В гандболе существует 7-метровый штрафной бросок, а в водном поло — 4-метровый.

Штрафной бросок в хоккее с шайбой выполняется игроком нападающей команды, который беспрепятственно ведет шайбу с центра площадки с целью поразить ворота, защищаемые вратарем.

В некоторых спортивных играх (чаще в футболе) для определения победителя пробивается серия штрафных ударов в ворота каждой из команд, когда это оговорено правилами и Положением о соревнованиях. Победителем признается команда, игроки которой больше своих соперников забили мячей.

Штрафной удар — это всегда самый острый момент игры

Э, Ю

ЭЛЛИНГ

Специальное строение вблизи водоема для хранения и ремонта судов самого различного назначения. Эллинг может служить хранилищем для яхт и буеров, катеров и скутеров, но главным образом для академических и других гребных судов. Это невысокое строение прямоугольной формы, одна из стен которого представляет собой систему раздвижных ворот. Специальные помещения в эллинге отводятся для инвентаря, мастерских. Там же сушатся паруса.

Большие килевые яхты и швертботы устанавливаются непосредственно на полу эллинга. Все же остальные суда располагаются на многоэтажных полках-стеллажах. Для спуска на воду легких судов обычно не требуется специальных приспособлений и устройств: спортсмены транспортируют их на руках. А вот для спуска на воду и обратной установки тяжелых яхт к эллингу подводится рельсовый путь, называемый слип, по которому с помощью катящейся тележки происходит транспортировка тяжелых судов.

ЭТИКА СПОРТИВНАЯ

Этика — учение о нравственности, о поведении человека в обществе, наука о взаимоотношениях людей. Нравственные принципы поведения не устанавливаются кем-либо, а вырабатываются в процессе повседневного общения людей между собой, в результате из жизненного опыта. Развитие советской физической культуры и спорта за годы Советской власти привело к созданию этики советского спортсмена. Спортивная этика изучает особенности спортивной морали, выясняет, как правила общественного поведения реализуются в сфере спортивной деятельности, изучает нравственные взаимоотношения спортсменов, которые проявляются в спортивном поединке и во время подготовки к нему. Спортивная этика включает такие понятия, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и культура поведения.

Как и каждый гражданин нашей страны, советский спортсмен имеет моральные обязанности перед обществом. Добросовестным самоотверженным трудом, спортивными достижениями приумножает могущество и авторитет социалистического Отечества. Он патриот своей социалистической Родины, защищает честь ее флага на международных соревнованиях.

Ярко проявился патриотизм советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны.

В первые дни войны на собраниях профессоров, преподавателей и студентов Московского, Ленинградского институтов физической культуры и других физкультурных учебных заведений страны, на собраниях спортивных обществ принимались единогласные решения — «Все на фронт!»

Отважными рейдами в тыл врага прославили себя истребительные батальоны, составленные из спортсменов. Боевые подвиги боксеров Н. Королева, Е. Короткова, Л. Темуряна и Н. Штейна, пловцов Л. Мешкова и Т. Рябцевой, лыжницы Л. Кулаковой, конькобежца А. Капчинского и многих других спортсменов широко известны в нашей стране.

Этику по-разному понимают в социалистическом и буржуазном обществе. Разные у нас и в капиталистических странах принципы поведения тренеров и спортсменов, разное отношение к спорту. Вот так, например, говорит о патриотизме спортсмена бывший тренер сборной футбольной команды Голландии Р. Михельс: «Футболист — это наемный рабочий,

которому хорошо платят за то, чтобы он хорошо выполнял требуемое. Привязанность к клубу? Да этого просто не существует».

Трагичны судьбы многих чемпионов в капиталистических странах. Победителем IX Олимпийских игр в марафонском беге стал француз Э. Куафи, по национальности алжирец. Завоеванная им медаль была единственной золотой медалью, полученной Францией. В течение месяца после победы Э. Куафи был национальным героем страны, а затем о нем забыли, за цвет кожи уволили с завода, заставили голодать, наносили обиды. За попытку отстоять свое человеческое достоинство, доказать, что несмотря на цвет кожи все люди равны, Э. Куафи был зверски убит фашистскими молодчиками.

Цели спорта, нравственные принципы поведения спортсмена в социалистическом и буржуазном обществе кардинально противоположны. В капиталистических странах спорт стал бизнесом, прибыльным зрелищем. Спортсмена можно купить и продать, можно заставить умышленно проигрывать. Известны случаи, когда после боя на ринге умирали боксеры-профессионалы.

Спорт в социалистическом обществе глубоко гуманен. Он помогает человеку познать свои силы, воспитать в себе упорство, мужество. Социалистическая этика предъявляет и особые требования к поведению спортсменов. Дружба и товарищество — закон в отношениях между советскими спортсменами. Вот один из примеров. В полуфинале первенства Советского Союза по боксу у мастера спорта Горгаслидзе оказалась рассеченной бровь. С большим трудом добился Горгаслидзе разрешения врачей участвовать в финале. Его соперником был сильный темпераментный боксер Ксенофонтов. Обычно Ксенофонтов начинал атаки быстрыми, резкими ударами в корпус и заканчивал их тяжелыми ударами в голову. Но в этом бою Ксенофонтов по-прежнему часто переходил в атаки, но не наносил ударов в голову сопернику. Зрители недоумевали и только во втором раунде поняли причину «нерешительности» боксера. Стоя аплодировали они благородству спортсмена и, хотя Ксенофонтов бой проиграл, героем дня был он. «Собственными руками отдал победу!?»,— удивлялись буржуазные спортсмены и журналисты, присутствовавшие на соревнованиях.

Спортивная этика включает и умение вести себя — признак внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры. Советский спортсмен никогда, даже если ему кажется, что судья не прав, не вступает с ним в спор при оценке ситуации, помня, что лишь капитан имеет право обращаться к судье. Законы советского спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен знает, что все равно проиграл.

После проигрыша особенно важно уметь владеть собой. С достоинством, отдавая должное мастерству соперника, поздравить с победой. Вообще отношение к сопернику — показатель подлинной воспитанности спортсмена. Нужно обладать выдержкой, чтобы не выразить досады от неудовлетворенности партнером, соперником.

Юные спортсмены должны соблюдать правила спортивной этики во время уроков физической культуры, сдачи норм ГТО, спортивных тренировок. По просьбе или требованию догнавшего соперника немедленно уступить лыжню, а обогнав идущего впереди, не замедлять ход, мешая ему идти. На стадионе не разгуливают по первой дорожке, вдоль бровки, так как это может помешать бегущим спортсменам. Юный спортсмен много и настойчиво работает над собой, овладевая знаниями, расширяя свой кругозор, приобретая спортивные умения и навыки, улучшая свои результаты.

ЮНИОР

Юниор — переходная возрастная ступень от юношеского к взрослому разряду. Для различных видов спорта возрастные границы юниорской группы меняются в пределах от 16—17 лет до 20—21 года.

Категория «юниор» введена для того, чтобы предотвратить чрезмерное воздействие на молодой организм повышенных тренировочных нагрузок, свойственных подготовке взрослых атлетов, дать возможность организму окрепнуть, постепенно втянуться в требуемый режим работы. В состязаниях со своими сверстниками молодые спортсмены приобретают необходимый опыт, уверенность в своих силах, что психологически очень важно.

В некоторых видах спорта спортивная специализация происходит рано и высокие результаты показывают совсем юные спортсмены (например, в плавании). Здесь юниорский разряд не нужен.

Ежегодно в нашей стране и за рубежом организуются почти по всем видам спорта соревнования юниоров: национальные первенства, чемпионаты мира, Европы, матчевые встречи. В ходе этих состязаний специалисты открывают имена будущих олимпийских героев.

Футбольная сборная команда юниоров Советского Союза — чемпион мира. 19-летний В. Ященко из Запорожья свой первый мировой рекорд в прыжках в высоту 2 м 33 см установил в американском городе Ричмонде на матче легкоатлетов-юниоров США и СССР.

Чемпионами мира среди молодых велосипедистов стали С. Копылов из Тулы и В. Макаркин из Ташкента. Минчанин А. Мар-

кович в 1975 г. завоевал звание чемпиона мира по вольной борьбе среди юниоров, а спустя три года выиграл звание чемпиона СССР в разряде взрослых атлетов. Он кандидат в советскую олимпийскую сборную.

«ЮНОСТЬ»

В 1958 г. было создано первое в стране добровольное спортивное общество школьников «Юность», которое объединяет школьников Москвы. Первым членом этого общества стал коллектив физкультуры школы № 201 им. Героев Советского Союза Зои и Александра Космодемьянских. Сейчас в рядах общества — 942 коллектива физкультуры общеобразовательных школ столицы, свыше 388 тыс. школьников. Они занимаются спортом в школьных спортивных секциях и в 50 детско-юношеских спортивных школах. В их распоряжении 946 школьных спортивных залов, 340 комплексных спортивных площадок, 95 тиров, 2 плавательных бассейна. Не удивительно поэтому и высокое мастерство членов общества. Многие из них стали известными спортсменами, чемпионами Олимпийских игр и Европы, среди них В. Карасев, З. Руднова, С. Гомозков. Известными в стране стали и многие коллективы физкультуры общества, например коллектив школы № 45, которому одному из первых в стране присвоено звание спортивного клуба. Больших успехов добились и члены общества в школе № 75. Они неоднократные победители всесоюзных и международных соревнований по пионерскому легкоатлетическому четырехборью «Дружба». Во всех этих успехах школьников большая заслуга общества «Юность», которое организует и проводит для школьников множество соревнований по различным видам спорта и непосредственно в школах, и в районах, и в городе. Особенно популярны среди московских школьников старты «Дружбы», на приз «Пионерской правды» (по лыжным гонкам), «Лед надежды нашей» (по конькам), «Золотая шайба» и «Кожаный мяч» и т. д. Нет в «Юности» коллектива физкультуры, где бы ребята не соревновались по программе «Стартов надежд».

Общество «Юность» — общество профсоюзно-ведомственное, и советские профсоюзы оказывают ему большую помощь в дополнительном финансировании на внеклассную и внешкольную работу. Члены общества принимают участие во многих всесоюзных соревнованиях и первенствах страны своими сборными командами, подготовкой которых занимается московский городской совет ДСО «Юность». Опыт создания спортивного общества школьников оправдал себя, и теперь появились общества, подобные «Юности» — «Ноорус» в Эстонии и «Юность» в Казани.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ЦИФРАХ

ИГРЫ XV ОЛИМПИАДЫ 1952 г., ХЕЛЬСИНКИ

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	22	30	19	494
1	США	40	19	17	494
3	Венгрия	16	10	16	259,5
4	Швеция	12	13	10	230
5	ФРГ	—	7	17	168,5
6	Финляндия	6	3	13	145,5

ИГРЫ XVI ОЛИМПИАДЫ 1956 г., МЕЛЬБУРН

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	37	29	32	622,5
2	США	32	25	17	497,5
3	Австралия	13	8	14	238,5
4	Объединенная Германская команда (ОГК)	16	13	7	207
5	Венгрия	9	10	7	194,3
6	Великобритания	6	7	11	163,5

ИГРЫ XVII ОЛИМПИАДЫ 1960 г., РИМ

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	43	29	31	682,5
2	США	34	21	16	463,5
3	Объединенная Германская команда (ОГК)	12	19	11	280,5
4	Италия	13	10	13	232
5	Венгрия	6	8	7	151,5
6	Польша	4	6	11	148

ИГРЫ XVIII ОЛИМПИАДЫ 1964 г., ТОКИО

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	30	31	35	607,8
2	США	36	26	28	581,8
3	Объединенная Германская команда (ОГК)	10	22	18	337,5
4	Япония	16	5	8	234,5
5	Италия	10	10	7	185
6	Венгрия	10	7	5	175,5

ИГРЫ XIX ОЛИМПИАДЫ 1968 г., МЕХИКО

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	США	45	28	34	713,3
2	СССР	29	32	30	590,8
3	ГДР	9	9	7	238
4	Венгрия	10	10	12	194
5	Япония	11	7	7	190
6	ФРГ	5	11	10	184,5

ИГРЫ XX ОЛИМПИАДЫ 1972 г., МЮНХЕН

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	50	27	22	664,5
2	США	33	31	30	638,5
3	ГДР	20	23	23	472
4	ФРГ	13	11	16	308
5	Венгрия	6	13	16	219
6	Япония	13	8	8	214

ИГРЫ XXI ОЛИМПИАДЫ 1976 г., МОНРЕАЛЬ

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	49	41	35	792,5
2	ГДР	40	25	25	638
3	США	34	35	25	603,75
4	ФРГ	10	12	17	279
5	Польша	7	6	13	181,5
6	Румыния	4	9	14	177,5

VII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1956 г., КОРТИНА Д'АМПЕЦЦО (ИТАЛИЯ)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	7	3	6	103
2	Австрия	4	3	4	66,5
3	Финляндия	3	3	1	57
4	Швеция	2	4	4	56
5	США	2	3	2	48,5
6	Швейцария	3	2	1	46,5

VIII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1960 г., СКВО ВЭЛЛИ (США)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	7	5	9	146,5
2	США	3	4	3	62
2	Швеция	3	2	2	62
4	Объединенная Германская команда (ОГК)	4	3	1	58,5
5	Финляндия	2	3	3	54
6	Норвегия	3	3	—	45

IX ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1964 г., ИНСБРУК (АВСТРИЯ)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	11	8	6	162
2	Норвегия	3	6	6	89,5
3	Австрия	4	5	3	78
4	Объединенная Германская команда (ОГК)	3	2	3	75
5	Финляндия	3	4	3	68
6	Швеция	3	3	1	60

X ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1968 г., ГРЕНОБЛЬ (ФРАНЦИЯ)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	Норвегия	6	6	2	103
2	СССР	5	5	3	92
3	Австрия	3	4	4	79
4	Швеция	3	2	3	63,5
5	Франция	4	3	2	62
6	Нидерланды	3	3	3	53,5

XI ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1972 г., САППОРО (ЯПОНИЯ)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	8	5	3	120
2	ГДР	4	3	7	83
3	Норвегия	2	5	5	79
4	Нидерланды	4	3	2	64
5	Швейцария	4	3	3	63
6	ФРГ	3	1	1	60,5

XII ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 1976 г., ИНСБРУК (АВСТРИЯ)

Место	Команды	Медали			Очки в неофициальном командном зачете
		золотые	серебряные	бронзовые	
1	СССР	13	6	8	192
2	ГДР	7	5	7	135
3	США	3	3	4	73
4	ФРГ	2	5	3	71
5	Австрия	2	2	2	52
6	Финляндия	2	4	1	51

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Для среднего и старшего школьного возраста

Издание получило диплом Оргкомитета «Олимпиада-80»

Заведующий редакцией
КИРЬЯНОВ В. Ю.

Ведущий редактор
РАЗГУЛЯЕВА И. В.

Редакторы
БАГРОВА Л. А.
ОФИТОВ Н. В.

Младший редактор
ШАХРАЙ С. Ф.

Контрольное редактирование
БАТОВА Л. А.

Художественные редакторы
ЧЕРЕНКОВ А. П.
ХРАМОВ В. П.

Младший художественный редактор
БРАНДУКОВА Г. А.

Технические редакторы
САМОЙЛОВА О. Н.
ВОЛОДИНА И. И.

Корректоры
АНТОНОВА В. С.
СЕМЧЕНКОВА Р. П.

Статьи написали авторы:

БЕЛОВ Г. И.
ГРИНШТЕЙН А. Ю.
ЗАМУЛА С. Н.
ИВОНИН В. А.
КИЯН Э. П.
КОЗЛОВ В. И.
КУЛЕШОВА Л. И.
ЛЕОНОВ А. А.
МАРЬЯМОВ Ю. И.
МАСЛЕННИКОВ И. Б.
МИХАЙЛОВ И. М.
НЕЧИСТИК Т. А.
ПОЛИЕВСКИЙ С. А.
РОССОШИК Л. В.
САБИРОВ Ю. А.
САМОЙЛОВ Н. И.
СТАНКИН М. И.
СУСЛОВА Н. Я.
ХОТЯНОВА Г. Б.
ЧЕН Е. Б.
ШАРГИНА М. М.
ШЕНКМАН С. Б.
ШКОЛЬНИКОВА Н. В.
ШЛАЕН М. Г.
ШМИТЬКО С. Н.
ШТЕЙНБАХ В. Л.

Принципиальный макет издания художника
ЮЛИКОВА А. М.

Оформление издания художника
КОМАРОВА В. С.

Макет книги художника
МОСКВИТИНА И. А.

Иллюстрации выполнили художники:
БАВШИНА Л. В.
ПЫЛЬ Е. Г.
РАДАЕВ В. Д.
ФАТЬЯНОВ Д. В.

Подбор фотоиллюстраций:
ДАНИЛОВ И. А.
ЛАГУТИН А. Б.

Фотоиллюстрации выполнили:
АКУЛЬШИН А. М.
БОТАШЕВ М. Н.
БОЧИНИН А. Н.
ВОЛКОВ Е. Н.
ДАНИЛОВ И. А.
ДОНСКОЙ Д. А.
КРАВЧУК Ю. Я.
КИВРИН В. Д.
КУРАШЕВ И. Ф.
СОМОВ Ю. С.
СТАРОСТИН П. С.
УН-ДАСИН В. Н.
УТКИН И. В.
ЮДИН В. В.
ЯКУТИН Л. Е.

ББК 75я2
Э61

Э61 **Энциклопедический** словарь юного спортсмена.— М., Педагогика, 1979.—480 с., ил.

ИСБН

Выпуск энциклопедического словаря приурочен к XXII Олимпийским играм в Москве.

Читатели найдут в словаре обширную информацию о современном состоянии физической культуры и спорта в СССР и за рубежом, об основных видах спорта, о детских спортивных играх на призы ЦК ВЛКСМ «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и др , о военно-спортивных играх.

Юные читатели узнают также, как своими руками построить спортивно-игровые площадки во дворе, как правильно подобрать инвентарь, одежду, обувь и т. п.

Издание адресовано читателям среднего и старшего школьного возраста, а также массовой аудитории юношества.

Э $\frac{60403-063}{005\ (01)\ -79}$ 46—79. 4306000000 ББК 75я2

Издательство «Педагогика» Академии педагогических наук СССР и Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.

Москва, 107847, Лефортовский пер , 8. Редакция энциклопедических словарей и справочников для детей и юношества Москва, 107042, Бакунинская ул , 55

ИБ № 321

Сдано в набор 9 11 78 Подписано в печать 13 07 79 А10249 Формат $70 \times 108\frac{1}{16}$. Бумага офсетная Печать офсетная Гарнитура таймс Усл печ л 42,0 Уч -изд л 53,46 Тираж 500 000 экз (1-й завод 1—250 000 экз) Заказ 2297 Цена 5 р 50 к. В суперобложке 5 р 70 к

Набрано в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени Первой Образцовой типографии имени А. А. Жданова Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли

Москва, М-54, Валовая, 28.

Отпечатано на ордена Трудового Красного Знамени Калининском полиграфическом комбинате Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.

г. Калинин, проспект Ленина, 5.



